

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Дельфин»  
(«СШ «Дельфин»)

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
«СШ «Дельфин»  
Протокол от 28.08.2024 № 1/ПС



УТВЕРЖДЕНО  
Директором СШ «Дельфин»  
Е.В. Редькиной  
Протокол от 02.09.2024 № 105

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«ШАХМАТЫ»

Этапы подготовки: этап начальной подготовки,  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
Срок реализации: 7 лет

Разработчик:  
Ладыгин Федор Анатольевич,  
тренер-преподаватель, 1КК

Программа рассмотрена  
методическим советом «СШ «Дельфин»  
Протокол от 26.08.2024 № 6

г. Арамиль  
2024 год

## Содержание программы

|             |  |            |
|-------------|--|------------|
| <b>I.</b>   | <b>Общие положения</b>                                     | стр. 3     |
| <b>II.</b>  | <b>Характеристика программы</b>                            | стр. 3-18  |
|             | <i>Характеристика и краткая история вида спорта</i>        | стр. 3     |
|             | <i>Сроки реализации программы</i>                          | стр. 3     |
|             | <i>Объем программы</i>                                     | стр. 4     |
|             | <i>Виды (формы) обучения</i>                               | стр. 4-5   |
|             | <i>Учебно-тренировочные мероприятия</i>                    | стр. 5-6   |
|             | <i>Объем соревновательной деятельности</i>                 | стр. 6-7   |
|             | <i>Годовой учебно-тренировочный план</i>                   | стр.8      |
|             | <i>Календарный план воспитательной работы</i>              | стр. 9-10  |
|             | <i>План мероприятий на предотвращение допинга в спорте</i> | стр. 11-14 |
|             | <i>План судейской и инструкторской практики</i>            | стр. 14-16 |
|             | <i>План медико-биологических мероприятий</i>               | стр. 15-18 |
| <b>III.</b> | <b>Система контроля</b>                                    | стр. 18-22 |
|             | <i>Контрольные и контрольно-переводные нормативы</i>       | стр. 22-23 |
| <b>IV.</b>  | <b>Рабочая программа</b>                                   | стр. 23-32 |
| <b>V.</b>   | <b>Особенности осуществления спортивной подготовки</b>     | стр. 32-33 |
| <b>VI.</b>  | <b>Условия реализации программы</b>                        | стр. 33    |
|             | <i>Материально-технические условия</i>                     | стр. 33-34 |
|             | <i>Кадровые условия</i>                                    | стр. 34-35 |
|             | <i>Информационно-методические условия</i>                  | стр. 35-36 |
| <b>VII.</b> | <b>Список использованной литературы</b>                    | стр. 37    |

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» (далее – учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Минспорта России 09.11.2022 г. № 952 (далее - ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки шахматистов, начиная с этапа начальной подготовки до учебно-тренировочного этапа и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»;
- получение спортсменами знаний в области шахмат, освоение правил и тактики ведения игры, изучение истории шахмат, опыта мастеров прошлых лет;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд города и Свердловской области;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов и судей по шахматам.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «шахматы» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

*Таблица 1 - Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.*

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 2  | 6  | 10-20                   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5  | 8  | 6-12                    |

### **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

*Таблица № 2 - Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.*

| Этапы и годы спортивной подготовки |                           |            |   |                |
|------------------------------------|---------------------------|------------|---|----------------|
| Этапный норматив                   | Этап начальной подготовки |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|                                    | До года                   | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю          | 4,5-6                     | 6-8        | 9-12  | 12-16          |
| Общее количество часов в год       | 234-312                   | 312-416    | 468-624   | 624-832        |

### **Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**Основными формами организации** учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в шахматах от юного возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах учебно-тренировочного процесса.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, психической подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать различные стороны специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики.

Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление

спортсмена и сдвиги в состояние его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и его психическое состояние.

Учебно-тренировочный процесс в МАУ ДО СШ «Дельфин» в г. Арамиле проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, расписанием тренировок.

Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятости в образовательных учреждениях. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского-педагогического состава.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Таблица 3 – Учебно-тренировочные мероприятия.

| № п/п  | Виды учебно-тренировочных мероприятий  | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |   |
|--|--|---|---|
|  |  | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |  |   |   |
| 1.1  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                | -   | -   |
| 1.2  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | -   | 14  |
| 1.3  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным                       | -   | 14  |

|  |   |   |             |
|--|---|---|-------------|
|  | соревнованиям   |   |             |
| 1.4  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -   | 14          |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b> |   |   |             |
| 2.1  | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -   | 14          |
| 2.2  | Восстановительные мероприятия   | -   | -           |
| 2.3  | Мероприятия для комплексного медицинского обследования  | -   | -           |
| 2.4  | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период  | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             |
| 2.5  | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия   |   | До 60 суток |

### **Спортивные соревнования**

Объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой учебно-тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи.

Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технических, тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований.

*Таблица № 4 – Объем соревновательной деятельности.*

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |
| Контрольные                  | 3                                  | 4          | 4   | 4              |
| Отборочные                   | -                                  | 2          | 2   | 2              |
| Основные                     | -                                  | 1          | 1   | 2              |

В учреждении предусматриваются соревнования между учебно-тренировочными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, школьные, муниципальные, региональные соревнования с участием различных возрастных групп.

В зависимости от условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «шахматы» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Обучающиеся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки принимают участие в физкультурных и спортивных мероприятиях в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**Система соревнований** представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему спортивной подготовки шахматиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки.

Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие шахматиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке спортсмена, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность шахматиста.

Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

С учетом структуры соревновательной игровой деятельности можно определить круг факторов, влияющих на эффективность соревновательной игровой деятельности.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «шахматы» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Система спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение учебно-тренировочного процесса, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Таблица №5 – Годовой учебно-тренировочный план.

| №<br>п/п                     | Виды спортивной<br>подготовки и иные<br>мероприятия  | Этапы и годы подготовки   |            |  |            |            |            |            |
|------------------------------|--|---|------------|--|------------|------------|------------|------------|
|                              |  | Этап начальной<br>подготовки  |            | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |            |            |            |            |
|                              |  | НП - 1  | НП - 2     | УТЭ -<br>1   | УТЭ -<br>2 | УТЭ -<br>3 | УТЭ -<br>4 | УТЭ -<br>5 |
|                              |  | Недельная нагрузка в часах  |            |  |            |            |            |            |
|                              |  | 6   | 8          | 9  | 12         | 12         | 14         | 14         |
|                              |  | Максимальная продолжительность одного учебно-<br>тренировочного занятия в часах |            |  |            |            |            |            |
|                              |  | 2   | 2          | 3  | 3          | 3          | 3          | 3          |
|                              |  | Наполняемость групп (человек)   |            |  |            |            |            |            |
|                              |  | 20  | 20         | 12   | 12         | 12         | 12         | 12         |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                          | 44  | 34         | 20   | 26         | 26         | 30         | 30         |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                    | –   | –          | 10   | 14         | 14         | 16         | 16         |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                   | –   | 62         | 90   | 122        | 122        | 200        | 200        |
| 4.                           | Техническая подготовка                               | 112   | 124        | 140  | 186        | 186        | 176        | 176        |
| 5.                           | Тактическая подготовка                               | 84  | 100        | 84   | 112        | 112        | 120        | 120        |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                             | 54  | 64         | 84   | 112        | 112        | 120        | 120        |
| 7.                           | Психологическая подготовка                           | 10  | 18         | 20   | 24         | 24         | 30         | 30         |
| 8.                           | Контрольные мероприятия<br>(тестирование и контроль) | 4   | 4          | 4  | 6          | 6          | 8          | 8          |
| 9.                           | Инструкторская практика                              | –   | 3          | 4  | 6          | 6          | 8          | 8          |
| 10.                          | Судейская практика                                   | –   | 3          | 6  | 8          | 8          | 10         | 10         |
| 11.                          | Медицинские, медико-<br>биологические мероприятия    | 4   | 4          | 6  | 8          | 8          | 10         | 10         |
| Общее количество часов в год |  | <b>312</b>  | <b>416</b> | <b>468</b>   | <b>624</b> | <b>624</b> | <b>728</b> | <b>728</b> |



Таблица №6 - Календарный план воспитательной работы.

| № п/п | Направление работы  | Мероприятия   | Сроки проведения |
|-------|---|---|------------------|
| 1     | <b>Профориентационная деятельность</b>  |   |                  |
| 1.1   | Судейская практика  | <p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul> | В течение года   |
| 1.2   | Инструкторская практика   | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательным процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>                                 | В течение года   |
| 2     | <b>Здоровьесбережение</b>   |   |                  |
| 1.2   | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>  | В течение года   |
| 2.2   | Режим питания и отдыха  | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного</li> </ul>   | В течение года   |

|     |   |   |                |
|-----|---|---|----------------|
|     |   | режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительные мероприятия после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка.   |                |
| 3   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>  |   |                |
| 3.1 | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия   | В течение года |
| 3.2 | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)   | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках   | В течение года |
| 4   | <b>Развитие творческого мышления</b>  |   |                |
| 4.1 | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)   | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:<br>формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания -толерантности и взаимоуважения;<br>правомерное поведение болельщиков;<br>расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

## **План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение регистрируемого пула тестирования, управление биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности. Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** - любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня. Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое

использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.
7. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
8. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

9. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

10. Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица №7 - План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятий и его форма   | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий  |
|----------------------------|--|------------------|---|
| Этап начальной подготовки  | <b>Теоретическое занятие</b><br>«Ценности спорта. Честная игра»                                  | 1 раз в год      | Составление отчета о проведении мероприятия (сценарий, фото, видео)   |
|                            | <b>Онлайн обучение</b> на сайте РУСАДА   | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.<br>Ссылка на образовательный курс:<br><a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>  |
|                            | <b>Родительское собрание</b><br>«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1 раз в год      | Включить в родительское собрание вопрос по антидопингу.<br>Использовать памятки для родителей.<br>Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «Русада»<br><a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> |

|                           |  |                |  |
|---------------------------|--|----------------|--|
| Учебно-тренировочный этап | Онлайн обучение на сайте РУСАДА  | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.<br>Ссылка на образовательный курс:<br><a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>   |
|                           | <i>Веселые старты</i><br>«Честная игра»  | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия  |
|                           | <i>Родительское собрание</i><br>«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1 раз в год    | Включить в родительское собрание вопрос по антидопингу.<br>Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «Русада»<br><a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> |

### Планы инструкторской и судейской практики

*Одной из задач спортивной школы* - является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по виду спорта «шахматы».

Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, жестами, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка место занятий, получение и сдача инвентаря).

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе игры в шахматы.

В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах спортивной подготовки. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебно-тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

**По учебно-тренировочной работе** необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- овладеть терминологией шахмат и применять ее в занятиях;
- уметь проводить разминку в группе;
- уметь составить конспект учебно-тренировочного занятия по шахматам и провести это занятие в группе под наблюдением тренера-преподавателя;
- уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по технике и тактике;
- уметь руководить командой на соревнованиях.

Таблица №8 – План освоения материала по виду подготовки «инструкторская и судейская практика».

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятий и его форма   | Сроки проведения   | Рекомендации по проведению мероприятий   |
|----------------------------|--|--|--|
| Учебно-тренировочный этап  | Беседы и семинары, теоретические занятия: «Правила игры в шахматы»<br>«Обязанности Главного судьи и Главного секретаря соревнований»<br>«Обязанности линейных судей (арбитров)»<br>«Составление Положения о соревнованиях»<br>«Заполнение протоколов игры» | сентябрь - август  | Использование методических пособий, памятки (буклеты), «Официальные правила вида спорта «шахматы», наглядный материал и видео-установок (для просмотра соревнований) |
|                            | Шахматный кодекс.<br>Судейство и организация соревнований  | сентябрь - август  | Наглядные пособия по правилам шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул-ходи», требование записи турнирной партии.      |
|                            | Теоретические занятия по составлению плана конспекта учебно-тренировочного занятия (в соответствии с целями и задачами тренировки)   | сентябрь - август  | Использование методической литературы, методических пособий, интернет-ресурсов   |
|                            | Судейство учебно-тренировочных игр, контрольных игр, соревнований внутришкольного уровня.  | по календарному плану проведения спортивных соревнований | Выполнение обязанностей линейных судей (арбитров) и секретаря соревнований   |

Для получения звания юного судьи или судьи по спорту каждый спортсмен должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения Первенства спортивной школы по шахматам;
- уметь вести протоколы игры и соревнований;
- участвовать в судействе учебно-тренировочных игр в качестве линейных арбитров, секретаря, главного судьи, главного секретаря;
- участвовать в судействе официальных городских соревнований в роли линейных арбитров;
- выполнить требование на присвоение судейского звания «Юный судья» или «Судья третьей категории».

Во время прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе шахматистам необходимо самостоятельно заполнять дневник спортсмена.

Содержание определяется в зависимости от подготовленности спортсмена и на основании материала для соответствующего этапа.

### **Подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

#### **Первый год:**

- освоение терминологии, принятой в шахматах;
- овладение умением постановки элементарных матов;
- проведение упражнений комбинаторного зрения;
- подготовка в качестве дежурного мест для занятий, инвентаря и оборудования.

#### **Второй год:**

- умение вести наблюдения за спортсменами, во время игры, и находить ошибки;
- составление задач для разминки;
- судейство на учебно-тренировочных играх в своей группе.

#### **Третий год:**

- вести наблюдения за спортсменами, выполняющими тактические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях;
- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, овладение техническими приемами и тактическими действиями (на основе изученного программного – материала данного года спортивной подготовки);
- судейство на учебно-тренировочных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

#### **Четвертый-пятый год:**

- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного этапа спортивной подготовки;
- проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке;
- судейство на учебно-тренировочных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в спортивной школе по шахматам.
- выполнение обязанностей судей.

Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

### **Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Обучающийся ежегодно проходит медицинское обследование (обычно перед началом учебно-тренировочного года) и предоставляет справку - допуск к занятиям по виду спорта «шахматы».

Текущее медицинское обследование на различных этапах учебно-тренировочного цикла проводится в сокращенном объеме после заболеваний, травм, перед соревнованиями



с целью оперативного контроля за состоянием здоровья и динамикой адаптации организма к учебно-тренировочным нагрузкам.

Углубленные медицинские осмотры (УМО) обучающиеся проходят на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н:

УМО на этапе НП и УТ этапе – 1 раз в 12 месяцев.

УМО обучающиеся проходят с целью оценки влияния занятий в избранном видом спорта на состояние здоровья, роста функциональных возможностей организма, уровня физического развития.

УМО проходят в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений учебно-тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

Важнейшим дополнением к врачебному контролю может и должен служить самоконтроль обучающегося.

Самоконтроль – это система наблюдений обучающегося за своим здоровьем, переносимостью учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании. Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

*Таблица № 9 - Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.*

| Содержание мероприятия и его форма  | Сроки проведения  | Методические рекомендации  |
|---|-------------------|--|
| <b>Этап начальной подготовки</b>  |                   |  |
| Прохождение медицинского обследования   | сентябрь          | Получение допуска к учебно-тренировочным занятиям  |
| Рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки | сентябрь – август | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме |
| Ежедневно гигиенический душ водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание        | сентябрь – август |  |
| <b>Учебно-тренировочный этап<br/>(этап спортивной специализации)</b>                                  |                   |  |
| Прохождение медицинского обследования   | сентябрь          | Получение допуска к учебно-тренировочным занятиям  |

|   |                      |   |
|---|----------------------|---|
| Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием: упражнения на растяжение; массаж (разминание); психорегуляция (само- и гетерорегуляция)   | сентябрь<br>- август | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений |
| Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования: чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; восстановительный массаж, (возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем - встряхивание, разминание); психорегуляция (само- и гетерорегуляция) | сентябрь<br>- август | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения в процессе тренировки                           |
| Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования: комплекс восстановительных упражнений; ходьба, дыхательные упражнения; душ (теплый/прохладный)   | сентябрь<br>- август | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции тканевого обмена                            |
| В середине микроцикла, соревнованиях и свободный от игр день; упражнения ОФП восстановительной направленности; сауна, общий массаж  | сентябрь<br>- август | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений   |
| После микроцикла соревнований: упражнения ОФП восстановительной направленности; сауна, общий массаж, душ; психорегуляция (само- и гетерорегуляция)  | сентябрь<br>- август | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.                 |

### III. Система контроля

Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

Порядок и сроки для комплектования групп обучающихся по виду спорта «шахматы» на каждом этапе спортивной подготовки определяется локальным актом учреждения в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года № 952).

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо:

Медицинские требования: лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям.

В **медицинское обеспечение** лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, входит:

- медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год в физкультурно-спортивном диспансере;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

– санитарно-гигиенический контроль за режимом дня местами проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, одеждой, обувью.

*Возрастные требования:*

С учетом специфики вида спорта «шахматы», комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», установлен **минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки:**

– этап начальной подготовки - 6 лет;

– учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 8 лет;

Установление максимального возраста лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», как основание к отчислению данного спортсмена из учреждения законодательством не предусмотрен.

*Психофизические требования:*

– при подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка.

Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

– уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

– развитая способность к проявлению волевых качеств;

– устойчивость обучающегося к стрессовым ситуациям учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;

– степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

– способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

– развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;

– способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

## **Результаты прохождения спортивной подготовки**

### **Этап начальной подготовки**

На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на овладение основами техники и тактики избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап спортивной подготовки.

– формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом;

– получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «шахматы»;

– формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «шахматы»;

– повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

– участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

– укрепление здоровья спортсменов.

*Требования к обучающимся:*

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень игры в шахматы;
- овладеть основами техники вида спорта «шахматы» получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований внутришкольного и школьного;

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «шахматы»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «шахматы»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

*Требования к обучающимся:*

- повышать уровень физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «шахматы» и успешно применять в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шахматы»;
- знать антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований школьного и муниципального образования, начиная с первого года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований Первенства Сахалинской области, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Осуществление комплексного контроля, оценки результатов освоения Программы, учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности спортсменов по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

**Цель контроля** - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсменов при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по этапам спортивной подготовки и в зависимости от целевой направленности этапа спортивной подготовки.

**Задача спортивного контроля** – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию в учебно-тренировочный процесс.

**Основными нормативами** в подготовке шахматистов на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость учебно-тренировочных занятий;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в спортивных соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава спортсменов, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств спортсменов;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм спортсмена, осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

**Оценка физической подготовленности** складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и др. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

**Оценка технической подготовленности** – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

**Оценка тактической подготовленности** – оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния спортивной подготовленности спортсмена проводится в ходе контрольного тестирования и педагогических измерительных срезов или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической, теоретической подготовленности, психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Контроль учебно-тренировочной деятельности.

Контроль учебно-тренировочной деятельности – процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм спортсменов с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Практическая реализация такого контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий. Такие проверки позволяют вести систематический учет наиболее **важным направлениям**:

- степень освоения техники и тактики;
- уровень развития физических качеств;
- уровень освоения программного материала.

К методам контроля учебно-тренировочного процесса относятся:

- анкетирование спортсменов;
- анализ рабочей документации учебно-тренировочного процесса;
- тренерско-педагогические наблюдения во время занятий;
- регистрацию функциональных и других показателей;

– тестирование различных сторон подготовки.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по этапам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением спортсменов к соревнованиям;
- контроль за переносимостью обучающимися соревновательных нагрузок;
- контроль за выполнением шахматистами тактического плана игры и

эффективностью тактических действий;

– контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки.

Содержание требований к уровню подготовленности спортсменов по виду спорта «шахматы» составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях, подготовке кандидатов в сборные команды.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-тактической подготовке и уровню теоретических знаний.

Прием контрольных нормативов осуществляется не менее двух раз в течение года. Для перевода на последующий этап спортивной подготовки спортсмены каждой группы должны сдать определенное количество нормативов в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивно подготовки по виду спорта «шахматы».

*Таблица №10 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «шахматы».*

| № п/п | Упражнения  | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|-------|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|       |   |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| 1.1   | Бег на 30 м.  | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|       |   |                   | 6,9                       | 7,1     | 6,7                          | 6,8     |
| 1.2   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | Кол-во раз        | не менее                  |         | не менее                     |         |
|       |   |                   | 7                         | 4       | 10                           | 6       |
| 1.3.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не более                  |         | не более                     |         |
|       |   |                   | +1                        | +3      | +3                           | +5      |
| 1.4   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не более                  |         | не более                     |         |
|       |   |                   | 110                       | 105     | 120                          | 115     |

Таблица №11 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный по виду спорта «шахматы».

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения                               | Норматив до года обучения   |         |
|---|---|---|---|---------|
|   |   |   | мальчики  | девочки |
| 1.1   | Бег на 30 м.  | с   | не более  |         |
|   |   |   | 6.0   | 6.2     |
| 1.2   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                      | кол-во раз                                      | не менее  |         |
|   |   |   | 17  | 11      |
| 1.3.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)         | см  | не более  |         |
|   |   |   | +7  | +9      |
| 1.4   | Челночный бег 3х10 м  | с   | не менее  |         |
|   |   |   | 9.2   | 9.5     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>   |   |   |   |         |
| 2.1   | Приседание без остановки  | Количество раз                                  | 10  | 8       |
| 2.2   | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола | Количество раз                                  | Не менее  |         |
|   |   |   | 2   | 2       |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода обучающихся на учебно-тренировочный этап спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»</b> |   |   |   |         |
| Этап спортивной подготовки  |   | Период обучения на этапах спортивной подготовки | Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)  |         |
| Учебно-тренировочный этап   |   | До трех лет                                     | спортивные разряды:<br>«третий юношеский спортивный разряд»<br>«второй юношеский спортивный разряд»<br>«первый юношеский спортивный разряд» |         |
|   |   | Свыше трех лет                                  | спортивные разряды:<br>«третий спортивный разряд»<br>«второй спортивный разряд»<br>«первый спортивный разряд»                               |         |

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 3-4 года, а высших достижений - через 4-6 лет специализированной подготовки.

При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста спортивных

результатов спортсменов впервые 2-3 года специализированной подготовки.

Рекомендуется учитывать следующие методические принципы:

**Направленность на максимально возможные достижения.** Этот принцип реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применения оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

**Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.** Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составление конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

**Индивидуализация спортивной подготовки.** Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

**Единство общей и специальной физической подготовки.** На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме учебно-тренировочных средств.

**Непрерывность и цикличность процесса подготовки.** Спортивная подготовка строится, как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического учебно-тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

**Возрастание нагрузок.** Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

**Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.** Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

**Основная цель учебно-тренировочного процесса** – подготовить высококвалифицированных шахматистов, способных бороться за самые высокие места на муниципальных, областных, региональных и Всероссийских соревнованиях.

Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, правильное использование нагрузок и воздействие в процессе подготовки на спортсмена, основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы определяются в зависимости от этапа подготовки,

возраста и спортивного мастерства спортсмена.

Содержание тренировки на каждом этапе предполагает строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающее эффективное выступление шахматистов на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.



**Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

**Основная цель многолетнего тренировочного процесса** – подготовить высококвалифицированных шахматистов, способных бороться за самые высокие места на муниципальных, областных и российских соревнованиях.

Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, правильное использование нагрузок и воздействие в процессе подготовки на спортсмена, основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

Содержание тренировки на каждом этапе предполагает строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающее эффективное выступление шахматистов на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

### **Программный материал для этапа начальной подготовки (1-2 год)**

Основными задачами спортивной подготовки являются:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья обучающихся;
- освоение основ техники по виду спорта «шахматы»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий шахматами.

### **Общая физическая подготовка**

Для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении, сгибание - разгибание рук в упоре лежа).

Для мышц шеи и туловища: наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо,налево), наклоны с поворотами, вращения.

Для мышц ног: поднятие и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприсед, присед, выпад), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах.

Для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног и др.), упражнения на формирование правильной осанки.

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30. 60. 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки в высоту и длину с разбега и с места. Спортивные и подвижные игры. Дыхательная гимнастика.

**1-ое упражнение.** В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха

и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8, 12, 16, 20 и более шагов.

**2-ое упражнение.** В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводится до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

**3-е упражнение.** Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха, и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз.

**4-е упражнение.** Выполняется в движении или на стоя на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная емкость легких часто уже за 3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб.см.

Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

### **Техническая подготовка**

Элементарные понятия о шахматной игре:

- краткая историческая справка. Доска и фигуры. Правила игры;
- шахматная нотация.

*Сложные правила:*

- превращение пешек;
- правило взятия на проходе;
- рокировка;
- ценность фигур и пешек;
- некоторые случаи ничьей.

*Мат тяжелыми фигурами:*

- линейный мат;
- мат ферзем и мат ладьей;
- упражнения на мат.

*Как начинать партию:*

- понятия «Дебют», «Миттельшпиль», «Эндшпиль».
- правила дебюта.
- какие дебюты бывают.
- что делать после окончания дебюта.

*Использование большого материального перевеса:*

- использование большого материального перевеса;
- использование большого материального перевеса (окончание);

*Король и пешка против короля:*

- король и крайняя (ладейная) пешка против короля;
- король и не крайняя пешка против короля.

*Элементы стратегии:*

- Расположения фигур на доске и как это влияет на позицию;
- «хорошие» и «плохие» слоны;
- сильные и слабые пункты (поля);
- пешечные слабости.

Открытая линия и 7-я (2-я) горизонталь:

- владение открытой вертикалью;
- владение 7-ой (2-ой) горизонталью.

*Тактические приемы:*

- связка;
- двойной удар (вилка);
- открытое нападение;
- вскрытый шах;
- двойной шах;
- отвлечение и завлечение.

*Комбинация.*

- что такое комбинация;
  - комбинации на постановку мата;
  - разные виды комбинации;
  - Шахматные задачи. Ловушки.
- Теоретическая подготовка.

### **Тактическая подготовка**

Теоретическая подготовка

Изучение дебюта.

*Как изучать дебют:*

- как изучать дебют;
- как изучать дебют (продолжение)
- как изучать дебют (окончание).

*Окончания.*

Пешечные окончания:

- особенности эндшпиля. Реализация лишней пешки в пешечных окончаниях;
- разные виды пешек;
- как выигрывать «плохие» пешки;

Выигрыш при большом материальном перевесе.

Выигрыш при небольшом материальном перевесе.

## **Программный материал для учебно-тренировочного этапа (1-3 год спортивной подготовки)**

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

*Для мышц рук и плечевого пояса:* одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении, сгибание - разгибание рук в упоре лежа).

*Для мышц шеи и туловища:* наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения.

*Для мышц ног:* поднимание и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприсед, присед, выпад), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах.

*Для мышц всего тела:* сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища

с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног и др.), упражнения на формирование правильной осанки.

**Легкоатлетические упражнения:** ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки в высоту и длину с разбега и с места. Спортивные и подвижные игры.

Дыхательная гимнастика.

**1-ое упражнение.** В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8,12, 16, 20 и более шагов.

**2-ое упражнение.** В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводится до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

**3-е упражнение.** Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха, и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз.

**4-е упражнение.** Выполняется в движении или на стоя на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий.

Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб.см. Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

### **Техническая подготовка**

**Атака на короля:**

- атака на не рокировавшего короля;
- атака на короля при односторонних рокировках;
- атака на короля при разносторонних рокировках;

**Тренировка техники расчета:**

- ошибки при расчете;
- тренировка техники расчета;
- тренировка техники расчета (продолжение);
- тренировка техники расчета (окончание).

Основы стратегии

**Различная подвижность (активность) фигур:**

- хорошие и плохие слоны;
- слон сильнее коня;
- конь сильнее слона;

*Открытые и полуоткрытые линии:*

- использование открытых и полуоткрытых линий;
- открытые и полуоткрытые линии и атака на короля;
- борьба за открытую линию.

*Проблема центра:*

- сильный пешечный центр;
- подрыв пешечного центра;
- роль центра при фланговых операциях.

*Два слона:*

- успешная борьба против двух слонов.
- постановка мата двумя слонами

*Слабые и сильные поля:*

- слабые поля в лагере противника;
- слабость комплекса полей;
- о некоторых сильных полях.

*Особенности расположения пешек:*

пешечные слабости в эндшпиле.

- Тактическая подготовка

**Конкурсы решения комбинаций и задач-миниатюр:**

- конкурс решения комбинаций;
  - блицконкурс;
  - конкурс решения задач-двухходовок;
- Об этюдной композиции. Некоторые этюдные идеи на практике.

- решение этюдов;

*Комбинация.* Наиболее характерные комбинационные возможности различных фигур:

- комбинации, основанные на диагональном действии слонов;
- жертва слона на h7 (h2);
- коневые комбинации;
- коневые комбинации (окончание);
- пешечные комбинации;
- пешечные комбинации (окончание);
- тяжело фигурные комбинации;
- тяжело фигурные комбинации (окончание);
- типичные комбинации, основанные на взаимодействии фигур;
- типичные комбинации, на взаимодействии фигур (окончание).

*Классификация комбинаций по идеям:*

- комбинации на завлечение;
- комбинации на блокировку;
- комбинации на отвлечение;
- комбинации на освобождение поля;
- комбинации на освобождение линии;
- комбинации на перекрытие;
- комбинации на уничтожение защиты;
- комбинации на захват пункта;
- комбинации на разрушение;
- комбинации с сочетанием идей.

Шахматные задачи.

Ловушки.

## Теоретическая подготовка

### **Борьба при необычном соотношении сил и компенсация за материал**

Ферзь против различного материала:

- ферзь против ладьи;
- ферзь против ладьи и легкой фигуры;
- ферзь против трех легких фигур.
- компенсация за ферзя;

Ладья против легкой фигуры.

Ладья против легкой фигуры и двух пешек. Две легкие фигуры против ладьи (с пешками).

Компенсация за ладью.

Легкая фигура против двух пешек.

Окончания.

Учебные позиции.

Геометрия доски. Прием отталкивания.

Прорыв.

Лучшее пешечное расположение.

Запасные темпы.

Активность короля.

Переход в пешечный эндшпиль, как метод реализации материального или позиционного перевеса.

Пешечные.

Простые пешечные окончания:

- окончания с проходными пешками у обеих сторон особенности эндшпиля. Реализация лишней пешки в пешечных окончаниях;
- отдаленная проходная пешка;
- защищенная проходная пешка.

Правило квадрата.

Борьба ферзя против пешки:

Некоторые случаи ничьей при большом материальном перевесе. Простейшие ладейные окончания:

- элементарные ладейные окончания;
- некоторые технические приемы в ладейных окончаниях.

Изучение дебюта

Как изучать дебют:

как изучать дебют;

как изучать дебют (продолжение);

как изучать дебют (окончание).

## Программный материал для учебно-тренировочного этапа (4-5 года спортивной подготовки)

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Для мышц рук и плечевого пояса:** одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении, сгибание - разгибание рук в упоре лежа).

**Для мышц шеи и туловища:** наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо,налево), наклоны с поворотами, вращения.

**Для мышц ног:** поднятие и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприсед, присед, выпад), сидя, лежа, круговые

движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах.

**Для мышц всего тела:** сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног и др.), упражнения на формирование правильной осанки.

**Легкоатлетические упражнения:** ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки в высоту и длину с разбега и с места. Спортивные и подвижные игры. Дыхательная гимнастика.

**1-ое упражнение.** В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8,12, 16, 20 и более шагов.

**2-ое упражнение.** В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводится до 16 шагов. Выдох

должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

**3-е упражнение.** Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха, и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз.

**4-е упражнение.** Выполняется в движении или на стоя на месте.

Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох.

Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб.см. Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

## Техническая подготовка

### Стратегия:

Пешечный перевес на одном из флангов. Пешечная цепь. Качественное пешечное превосходство. Блокада. Пешечная пара «с3+d4» на полуоткрытых линиях. Изолированная пешка в центре доски. Висячие пешки. «Карлсбадская структура». Закрытый центр. Компенсация за пешку. Принцип двух слабостей. Правила Капабланки. Выключение слона. Мотив Ласкера. Мнимая жертва пешки. Имитация размена. Обеспечение опорного пункта для коня.

### **Тактическая подготовка**

#### **Конкурсы решения комбинаций, задач-миниатюр и этюдов:**

- конкурс решения комбинаций;
- блицконкурс;
- конкурс решения задач.

Тренировка техники расчета:

- тренировка техники расчета;
- тренировка техники расчета (продолжение);
- тренировка техники расчета (окончание).

### **Теоретическая подготовка**

#### **Окончания**

Слон против пешек. Одноцветные слоны. Разноцветные слоны. Конь против пешек. Коневые окончания. Слон против коня. Ладья против пешек. Ладейные окончания. Ладья против легкой фигуры. Ферзевые окончания. Ферзь против ладьи.

### **Дебютная подготовка**

#### **Открытые дебюты:**

Испанская партия. Шотландская партия. Итальянская партия. Королевский гамбит. Венская партия. Защита двух коней. Дебют слона. Защита Филидора.

#### **Полуоткрытые дебюты:**

Сицилианская защита. Французская защита. Защита Каро-Канн. Защита Пирца-Уфимцева. Скандинавская защита. Защита Алехина. Дебют Нимцовича. Неправильное начало. **Закрытые дебюты:** Ферзевый гамбит. Защита Нимцовича. Новоиндийская защита. Индийская защита. Английское начало. Дебют Рети. Защита Грюнфельда. Дебют Сокольского.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «шахматы» относятся подготовка игроков с учетом спортивной специализации, годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовки обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «шахматы».

Особенности осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта учитываются при:

- составлении планов подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.



В соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «шахматы» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «шахматы».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **Материально-технические условия реализации программы спортивной подготовки.**

Требования материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых;
- наличие помещения для игры в шахматы;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных

и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы № 12);

– обеспечение спортивным инвентарем, передаваемым в индивидуальное пользование и обеспечение спортивной экипировкой на этапах начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе не предусмотрена;

– обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

– обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий;

– медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

*Таблица №12 – Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «шахматы».*

| № п/п | Наименование   | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1     | Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными  | комплект          | 2                  |
| 2     | Доска шахматная с фигурами шахматными  | комплект          | 10                 |
| 3     | Интерактивный комплект (мультимедийный проктор, компьютер, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шахматы) | штук              | 1                  |
| 4     | Секундомер   | штук              | 2                  |
| 5     | Стол шахматный   | штук              | 10                 |
| 6     | Стулья   | штук              | 10                 |
| 7     | Часы шахматные   | штук              | 10                 |
| 8     | Мат гимнастический   | штук              | 2                  |
| 9     | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг   | комплект          | 3                  |
| 10    | Турник навесной для гимнастической стенки  | штук              | 1                  |

### **Кадровые условия реализации Программы**

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работникам: для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «шахматы», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный

№54519), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № б/н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)2 или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей достигается путем решения следующих задач:

- повышение уровня профессионального мастерства и компетенции специалистов в области физической культуры и спорта;
- повышение эффективности и качества профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта;
- повышение заинтересованности специалистов в области физической культуры и спорта

результатах труда.

Система непрерывного профессионального развития тренеров преподавателей предусматривает следующие направления работы:

- присвоение квалификационных категорий направленных на определение соответствия результата профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта квалификационным требованиям к присвоению квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта (далее - квалификационные требования) и проводится каждые три года;
- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) проводится раз в три года;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах;
- внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику

тренировочного процесса;

- прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА,

направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте 1 раз в год.

### **Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» утвержденный

приказом Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 года № 952.

5. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» утвержденная приказом Министерства спорта РФ от 20 декабря 2022 года № 1276.

6. Методические рекомендации «Структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для организаций дополнительного образования физкультурно- спортивной направленности (спортивных школ)» (утв. 22.11.2022 ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения РФ).

7. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

8. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

9. Приказ Минспорта России от 27.01.2023 N 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.

11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».

12. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894 «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».

13. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678 «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

## VII. Список литературы

1. Костров В., Рожков П. Решебник. 1000 шахматных задач. - С-Петербург. 2001.
2. Костров В., Белявский Б. Решебник. 2000 шахматных задач. - С.-Петербург, 2003.
3. Костров В., Белявский Б. Как играть шахматные окончания. Тест-партии. - С.-Петербург, 2003.
4. Калиниченко Н. М. Энциклопедия шахматных комбинаций. - М., 2003.
5. Калиниченко Н. М. Энциклопедия шахматных окончаний. - М., 2003.
6. Сухин И. Г. 1000 самых знаменитых комбинаций - М., 2001.
7. Яковлев Н., Костров В. Шахматный решебник-2. Найди лучший ход! - С-Петербург, 1998. 80
8. Авербах Ю.Л., Котов А. А., Юдович М. М. Шахматная школа. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
9. Авербах Ю. Эндшпиль. I-V тома.-М.: Физкультура и спорт, 1981-84.
10. Спутник шахматиста: справочник/Под ред. В. П. Елесина, В. М. Волкова.
11. Голенищев В. Программа подготовки юных шахматистов II разряда. - М.:Изд. "Советская Россия", 1979.
12. Журавлев Н. Шаг за шагом,- М.: Физкультура и спорт, 1986.
13. Крогиус Н. В. Психологическая подготовка шахматиста.-М., Физкультура и спорт, 1975.
14. Костьев А. Н. Уроки шахмат. - М.: Физкультура и спорт, 1994.
15. Ласкер Э. Учебник шахматной игры. - М. : Физкультура и спорт. 1980.
16. Рохлин Я. Шахматы. Программа занятий. -М./"Московская правда", 1961.
17. Романовский П. Миттельшпиль. - М. : Физкультура и спорт, 1963.
18. Шахматы, наука, опыт, мастерство /Под ред. Б. А. Злотника. - М.: Высшая школа, 1990.
19. Шахматы. Энциклопедический словарь. - М.: Советская энциклопедия, 1990.
20. Авербах Ю. Котов А. Тайманов М. и др. Шахматная академия. 24 лекции. - Ростов-на-Дону, 2003.
21. Авербах Ю. Котов Л. Юдович М. Шахматная школа. - Ростов-на-Дону, 2000.
22. Авербах Ю. Школа середины игры. - М., 2000.
23. Блох М. 600 комбинаций - М. 2001.
24. Волчок А.С. Уроки шахматной тактики - Николаев, 2003.
25. Мурашко В. Стяжкин В. «Шахматы. Спортивное совершенствование». - С.-Петербург, 1999.
26. Нейштадт Я. И. «Шахматный практикум». - М.. 1980.
27. Эйве М. Стратегия и тактика. Курс шахматных лекций. - Ростов-на-Дону, 2002.

### Перечень интернет - ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Федеральный центр подготовки спортивного резерва <https://fcpsr.ru/>
3. Официальный интернет-портал правовой информации <http://publication.pravo.gov.ru/>
4. Официальный сайт: Федерация шахмат России ([ruchess.ru](http://ruchess.ru)).
5. Спортивные средства массовой информации <http://www.infosport.ru>
6. Официальный сайт РУСАДА | За честный и здоровый спорт ([rusada.ru](http://rusada.ru))  
ВСЕМИРНЫЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ КОДЕКС на русском языке
7. [http://lib.sportedu.by/internet/title/code\\_ru.pdf](http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf)
8. [www.crestbook.com](http://www.crestbook.com) – сайт шахматы - онлайн.
9. [www.chesspro.ru](http://www.chesspro.ru) - сайт профессионально о шахматах.
10. [www.chessplanet.ru](http://www.chessplanet.ru) - сайт Шахматная планета.
11. [www.gambler.ru](http://www.gambler.ru) - сайт интеллектуальные игры онлайн.

