



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
(МБОУ ДО «ДЮСШ»)

ПРИНЯТА
На заседании
педагогического совета
МБОУ ДО «ДЮСШ»
протокол № 6 от 31.03.2023 г



Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«ШАХМАТЫ»
(программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта «шахматы» приказ Минспорта России
от 24.12.2021 года № 1042)

ДОП СП реализуется:

- Этап начальной подготовки- 2 года
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 4 года

Срок реализации программы 6 лет

Авторы-разработчики:
Жданович Г.Г., старший тренер-преподаватель
МБОУ ДО «ДЮСШ»
Кабирова Я.В., инструктор-методист МБОУ
ДО «ДЮСШ»

г. Сосновый Бор
2023 год

Оглавление

№ раздела	Наименование раздела	страница
1	Общие положения	3
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	4
2.2.	Объём Программы	5
2.3.	Виды (формы) обучения	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	7
2.5.	Календарный план воспитательной работы	8
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	11
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	12
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств	13
3.	Система контроля	14
3.1.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)	15
4.	Рабочая программа по виду спорта «шахматы»	16
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	18
4.2.	Учебно-тематическое планирование	24
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	46
6	Условия реализации образовательной программы	47
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	47
6.2.	Кадровые условия реализации программы	49
6.3.	Информационно-методические условия	50

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «шахматы» с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утверждённым приказом Минспорта России от 24 декабря 2021 года № 1042, а также в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утверждённой приказом Минспорта России 20 декабря 2022 года № 1276.

Программа по виду спорта «шахматы» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 14 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказа Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказа Минспорта России от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки
- Приказ 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"

В настоящее время, когда весь мир вступил в эпоху компьютеров и информационных технологий, особенно большое значение приобретает способность быстро и разумно разбираться в огромном потоке информации, умение анализировать и делать логические выводы. Большую роль в формировании логического и системного мышления играют шахматы. Занятия шахматами способствуют повышению уровня интеллектуального развития детей, умения концентрировать внимание на решении задач в условиях ограниченного времени, анализировать возникающие ситуации и делать выводы. Занятия шахматами – лучший способ научить детей думать, выбирать правильное решение. Шахматная игра, как вид деятельности человека, успешно развивает внимание и память, мышление и фантазию, волю и чувства, самоконтроль и самообладание. Данная программа и призвана способствовать этому. Содержание программы «Шахматы» направлено на обеспечение самоопределения личности ребенка, создание условий для ее самореализации, формирование у обучающихся адекватной современному уровню знаний картины мира, интеграцию детей в национальную и мировую культуру, посредством знакомства с огромным пластом всемирной истории шахмат, биографиями величайших шахматистов мира прошлых веков и современности.

№	Наименование вида спорта	Номер - код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины
1	Шахматы	088 000 2 5 1 1 Я	Шахматы - командные соревнования	088 006 2 8 1 1 Я
4			Шахматы	088 001 2 8 1 1 Я
5			Блиц	088 002 2 8 1 1 Я
6			Быстрые шахматы	088 003 2 8 1 1 Я
7			Шахматная композиция	088 004 2 8 1 1 М
8			Заочные шахматы	088 005 2 8 1 1 Л

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.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТГ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по шахматам и является основным документом тренировочной работы.

Программа вступает в силу с 01.09.2023 года.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час). Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта шахматы определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта шахматы (далее – ФССП).

- Этап начальной подготовки – 2 года;
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8	6

2.2. Объём Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (НП)		Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТГ)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	9	12
Общее количество часов в год	312	416	468	624

Минимальный возраст при зачислении на начальную подготовку 1 года допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам, предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии бюджетных мест).

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объём тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х часов;
- в учебно-тренировочных группах - 3-х часов.

Объём соревновательной деятельности

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

2.3. Виды (формы) обучения

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным мероприятиям			
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные тренировочные мероприятия			
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей физической и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	

	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в организации, осуществляющие спортивную подготовку, а также в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней
--	--	---	------------

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	10-16	8-14	4-8	4-6
Специальная физическая подготовка (%)	-	-	4-6	4-6
Техническая подготовка (%)	27-29	27-28	30-32	32-34
Теоретическая подготовка (%)	14-16	14-15	32-35	33-36
Тактическая, подготовка (%)	26-31	21-24	18-20	18-20
Психологическая подготовка (%)	20-22	28-29	10-14	8-10
Общее количество часов в год	312	416	468	624

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
 - высокая организация учебно-тренировочного процесса;
 - атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
 - дружный коллектив;
 - система морального стимулирования;
 - наставничество опытных спортсменов
- Основные воспитательные мероприятия:
- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
 - торжественный вечер по окончанию учреждения;
 - просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
 - регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
 - проведение тематических праздников;
 - встречи со знаменитыми спортсменами;
 - экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
 - трудовые сборы и субботники;
 - оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения	В течение года

		учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
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,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Теоретическая часть

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.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. 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.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». 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».

План антидопинговых мероприятий

п/п	№	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1		Профилактические беседы, наглядная агитация.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
2		Лекции, занятия	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
3		Интернет-семинары.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
4		Видео, фото материалы. Видео, фото отчёты.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
5		Обучение на платформе РУСАДА, тестирование с дальнейшим получением сертификата	январь-декабрь	тренер, спортсмены, методисты, врач

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- провести разминку в группе;
- провести тренировочное задание под наблюдением тренера.

По судейской практике каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;
- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.

По судейской практике каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта шахматы
- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;
- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

Обучающиеся, зачисляющиеся в группу начальной подготовки 1, 2 года обучения предоставляют в учебную часть медицинскую справку - «ребёнок здоров, шахматами заниматься может». Обучающиеся групп учебно-тренировочного этапов обучения проходят ежегодно 2 раза в год диспансерное обследование у спортивного врача МБОУ ДО «ДЮСШ».

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:
 - варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий;
 - варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов;
 - использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок
 - переключение с одних упражнений на другие
 - рациональная организация всего режима дня в целом.
2. Психологические средства восстановления:
 - аутогенная тренировка;
 - психорегулирующая тренировка;
 - применение мышечной релаксации;
 - разнообразные виды досуга;
 - просмотр кинофильмов, прослушивание музыки.
3. Медико-биологические средства восстановления:
 - рациональное питание;
 - витаминизация;
 - разнообразные виды массажа;
 - разнообразные виды гидропроцедур;
 - физиотерапия;
 - ультрафиолетовое облучение;
 - восстановительные мероприятия в режиме летнего спортивно-оздоровительного лагеря.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	Медицинские документы от врача-педиатра с разрешением заниматься избранным видом спорта	август	С указанием группы здоровья
Учебно-тренировочный этап	1. Углублённое медицинское обследование (УМО), аппаратное обследование. Заключение спортивного врача (приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н) 2. Восстановительные мероприятия раздел 1,2,3	По плану отделения В течении всего учебного года	Осмотр с обязательным присутствием родителей Под контролем тренера-преподавателя

3. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида «шахматы»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.;
- повысить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на следующий этап обучения.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «шахматы» и успешно применять их 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»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором, третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная в четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

3.1.1. Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	1 - незначительное влияние
Сила	1 - незначительное влияние
Выносливость	3 – значительное влияние
Координация	1 - незначительное влияние
гибкость	1 - незначительное влияние

3.1.2. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки по виду спорта «шахматы»

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не более	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			110	105

3.1.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «шахматы»

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			10	6

1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание без остановки	Количество раз	Не менее	
			10	8
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	Количество раз	Не менее	
			2	2
			183	168
2.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

4. Рабочая программа по виду спорта «шахматы»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Теоретическая подготовка - проводится в форме бесед, лекций. Программный материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее развитие человека.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания. Основные формы организации тренировок в спортивной школе. Всероссийские соревнования для спортсменов, спартакиады, всероссийский турнир школьных команд «Белая ладья». Международные связи российских шахматистов.

Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований. Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул – ходи», требования записи турнирной партии. Основные положения шахматного кодекса. Значение спортивных соревнований и их место в тренировочном процессе. Судейство на соревнованиях. Воспитательная роль судьи. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета фигур. Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Подготовка место соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

Исторический обзор развития шахмат. Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью. Испанские и итальянские шахматисты XVI-XVII веков. Ранняя итальянская школа. Шахматы как придворная игра. Выдающиеся зарубежные шахматисты. Выдающиеся советские шахматисты. Творчество Роберта Фишера, Анатолия Карпова, Гарри Каспарова. Молодые зарубежные и российские шахматисты.

Дебют. Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Классификация дебютов. Основные принципы разыгрывания дебютов. Мобилизация

фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Значение флангов. Дебютный захват центра с флангов. Подрыв центра. План в дебюте. Оценка позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Гамбиты. Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов.

Методы работы над дебютами. Принципы составления дебютного репертуара. Понятие дебютной новинки. Концентрический метод изучения дебютных схем. Стратегия идеи основных дебютных схем.

Миттельшпиль

Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы. Связка, полусвязка, двойной шах, скрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Размен. Комбинация с мотивами «спертого мата», использование слабости первой (последней) горизонтали, разрушение пешечного прикрытия короля, освобождение поля и линии, перекрытия, блокировки, превращение пешки, уничтожение защиты. Комбинация как совокупность элементарных тактически идей. Сложные комбинации на сочетании идей. Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Атака на короля. Атака на neroкировавшегося короля. Атака короля при односторонних и разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защиты. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм в защитительных мероприятиях. Тенденция перехода в контратаку. Стратегическая и тактическая защита. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки. Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Определение стратегии. Элементы стратегии, оценки позиции, выбора плана. Принцип реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины игры: целесообразность в развитии фигур, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. План игры. Оценка позиции. Центр. Централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях. Форпост. Вторжение в седьмую горизонталь. Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно – фигурный центр, открытый центр. Центр и фланги. Осада центров с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра. Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающихся ходов. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. Теория «островков». Создание слабости в лагере противника. Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов. Стратегическая атака при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства. Приемы стратегической защиты: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности. Компенсация за ферзя. Ладью, легкую фигуру. Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва: пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях.

Типовые позиции. Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.

Эндшпиль. Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность фигур в эндшпиле. Матование одного короля. Пешечные окончания. Систематизация пешечных окончаний по тематическому содержанию. Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях: правило квадрата, оппозиция, виды оппозиции, король и пешка против короля, защищенная и отдаленная проходные пешки, игра королей с двойной целью, «треугольник», прорыв, сочетание угроз, поля соответствия. Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Сложные пешечные окончания. Ферзь против пешки. Слон против пешки. Конь против пешки. Коневые окончания. Слоновые окончания. Одноцветные и разноцветные слоны. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле. Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания. Ферзевые окончания. Компенсация за ферзя, ладью и легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон против ладьи. Проблема перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль. Сложные окончания.

Основы методики тренировки шахматиста. Понятие о тренировке. Формы и методы тренировки шахматиста. Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретение им специальных знаний, навыков и качеств. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий. Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного процесса. Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста.

Закономерности тренировки шахматиста: совершенствование, как многолетний тренировочный процесс, перспективное и годовое планирование, периодизация спортивной тренировки, общая подготовка (физическая, морально-волевая и психологическая, специальная выносливость), специальная подготовка (отработанный дебютный репертуар, наличие наигранных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов). Методы совершенствования подготовки шахматистов: усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные достижения), развитие комбинационного зрения и позитивного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономического расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Личная гигиена шахматиста. Закаливание. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических и умственных нагрузках и восстановлении. Понятие о калорийности. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шахматиста.

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Место ежедневной утренней гимнастики и

водных процедур в режиме дня шахматиста. Режим сна и питания шахматиста. Двигательная активность шахматиста. Требования к режиму шахматиста. Режим шахматиста во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. Содержание врачебного контроля и самоконтроля.

Российская и зарубежная шахматная литература. Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста. Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература XIX-XX веков, современная литература. Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований. Обзор крупнейших соревнований. Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии). Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления дебютной картотеки.

Практические занятия. На практических занятиях спортсмены применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Виды и формы практических занятий. Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций. Индивидуальные занятия. Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах. Разбор с тренером сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг - партнером. Индивидуальные занятия тренера со спортсменами спортивной школы в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки. Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований.

Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся.

Проведение тренером семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение докладов, прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение спортсменами контрольных работ по пройденным темам, заслушивание аналитических докладов спортсменов.

Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов. Тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры. Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.

Общеспортивная подготовка.

- **Общеразвивающие упражнения без предметов.**
- 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, вращения

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. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Спортивные и подвижные игры.

- Туризм: походы, в том числе многодневные. Экскурсии и прогулки в лесу.

• Дыхательная гимнастика.

- 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.

- 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.

- 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.

- 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.

• Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во

время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого интеллектуального совершенствования.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам тренировки. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих спортсменов.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разборка поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большое мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению заданий, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических

вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке шахматиста следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

- Виды воспитания

- Патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

- Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.

- Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям шахматного спорта.

- Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

- Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;

- повышение знаний тренера о коллективе;

- формирование личности спортсмена;

- изучение спортсмена как члена коллектива;

- изучение тренировочной группы как коллектива;

- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) – межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;

- управление коллективом – изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

- Средства, методы и формы воспитательной работы, используемые в тренировочном процессе.

- Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение. Форма организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

- В процессе тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

- В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение. Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

- Содержание воспитательной работы
 - Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.
 - Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбия.
 - Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
 - Стремление тренера быть примером для воспитанников.
 - Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
 - Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.
 - Развитие и поддержание традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.
 - Создание истории коллектива.
 - Повышение роли капитанов команд, советов ветеранов.
- Рекомендации по организации психологической подготовки

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям шахматами;
- развитие личностных качеств;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на шахматистов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей шахматистов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психологического воздействия в тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность шахматиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки шахматистов.

Самооценка, ощущения при развитии утомления	Способы предупреждения борьбы с утомлением
усталость глаз, тяжелая голова; «ватная голова»; болит голова; «туманная голова», вялость, сонливость; апатия, нежелание играть; раздражительность.	1. Оценка психофизиологической стоимости каждой партии: знание уровня своей выносливости. 2. Аэробные физические нагрузки, ежедневная гимнастика, применение витаминов. 3. Умение восстанавливаться после игры.
трудность сосредоточения на игре; появление «посторонних» мыслей, музыкальных мелодий; утрата бдительности; трудность представления позиций и расчета вариантов; при нехватке времени – потеря «шахматного видения» и самоконтроля	1. Аутомассаж, релаксационные паузы, умывание лица (головы) холодной водой, прогулки по залу (свежий воздух). 2. Прием глюкозы – сахаросодержащих: конфет, печенья, пряников и др. кондитерских изделий, фруктовых соков и фруктов. Прием тонизирующих напитков: чая, кофе, лимонада.

4.2. Учебно-тематическое планирование

1. Учебно-тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.
2. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию учебно-тренировочных занятий.
3. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.
4. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием шахматного движения, историей шахмат, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.
5. На практических занятиях учащиеся применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.
6. Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, соревновательный и переходно-восстановительный этапы.

4.2.1. Примерный план-график распределения учебных часов для шахматистов группы начальной подготовки 1 года обучения (6 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Теория	<i>52 недели</i>												
1	Физическая культура и спорт	1												

2	Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований	1	1	1									
3	Исторический обзор развития шахмат	2	1	1	1	1	1	1	1				
4	Основы шахматных знаний	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	2	2
5	Миттельшпиль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3
6	Эндшпиль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
Практика													
1	Квалификационные турниры, игровая практика.	4	4	4	4	7	7	6	6	5	5	5	5
2	Анализ партий и типовых позиций	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5
3	Теоретические и судейские семинары, контрольные работы			2				2					
4	Контрольно-переводные нормативы, тестирование				2					4			
5	ОФП		2		2				2		9	7	7
6	Участие в соревнованиях	В соответствии с календарным планом											
	Всего часов 312	26	26	26	26	25	26	26	26	26	31	24	24

4.2.2. Примерный план-график распределения учебных часов для шахматистов группы начальной подготовки 2 года обучения (8 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
	Теория	52 недели											
1	Физическая культура и спорт	1								1			
2	Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований	1	1	1	1	1							
3	Исторический обзор развития шахмат			1		1	1	1	1				
4	Спортивный режим и физическая подготовка							1	1				
5	Дебют	5	5	6	5	5	6	6	5	6	5		
6	Миттельшпиль	6	6	6	5	5	6	6	5	6	5		
7	Эндшпиль	5	4	4	4	4	4	5	4	5	5		
Практика													
1	Квалификационные турниры.	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
2	Анализ партий и типовых позиций	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

3	Теоретические и судейские семинары, контрольные работы			1		1		1	1					
4	Контрольно-переводные нормативы, тестирование				2					2				
5	Общефизическая подготовка		2		2					3		3	6	6
6	Участие в соревнованиях													
	Всего часов 416	36	36	37	37	35	35	38	38	38	38	24	24	

4.2.3. Примерный план-график распределения учебных часов для шахматистов учебно-тренировочной группы 1,2 года обучения (9 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Теория	<i>52 недели</i>												
1	Физическая культура и спорт	1	1											
2	Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований			1	1	1	1				1			
3	Исторический обзор развития шахмат			1		1	1	1	1					
4	Спортивный режим и физическая подготовка							1	1					
5	Дебют	6	6	6	5	6	6	5	6	5	5			
6	Миттельшпиль	6	6	6	6	6	5	5	6	5	5			
7	Эндшпиль	5	6	5	5	5	5	5	6	5	4			
	Практика													
1	Квалификационные турниры.	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
2	Анализ партий и типовых позиций	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
3	Теоретические и судейские семинары, контрольные работы		2		2			2		2				
4	Контрольно-переводные нормативы	1								3				
5	Общефизическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	12	12	12	
6	Участие в соревнованиях													
	Всего часов 468	40	42	40	40	40	39	40	41	41	45	30	30	

4.2.4. Примерный план-график распределения учебных часов для шахматистов учебно-тренировочной группы 3 года обучения (12 часов в неделю)

	Месяцы
--	--------

№ п/п	Виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8										
		Теория												<i>52 недели</i>									
1	Физическая культура и спорт	2																					
2	Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований			2	1																		
3	Исторический обзор развития шахмат				1	2		1	1														
4	Спортивный режим и физическая подготовка							1	1														
5	Дебют	6	8	6	6	6	6	6	6	6	6												
6	Миттельшпиль	6	6	6	6	6	6	6	6	8	6												
7	Эндшпиль	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8												
	Практика																						
1	Квалификационные турниры.	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12												
2	Анализ партий и типовых позиций	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6										
3	Индивидуальные занятия	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10										
4	Теоретические и судейские семинары, контрольные работы		2		2		2		2														
5	Контрольно-переводные нормативы	1								1													
6	Общесфизическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	12										
7	Участие в соревнованиях	В соответствии с календарным планом																					
	Всего часов 624	57	58	56	58	56	56	56	58	57	58	26	28										

4.2.5. Примерный план-график распределения учебных часов для шахматистов учебно-тренировочной группы 4 года обучения (12 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
	Теория	<i>52 недели</i>											
1	Физическая культура и спорт	2											
2	Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований			2	1		2						
3	Исторический обзор развития шахмат				1	2		1	1				
4	Спортивный режим и физическая подготовка							1	1				
5	Дебют	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
6	Миттельшпиль	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		

7	Эндшпиль	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
Практика													
1	Квалификационные турниры.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
2	Анализ партий и типовых позиций	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
3	Индивидуальные занятия	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
4	Теоретические и судейские семинары, контрольные работы		2		2			2	2				
5	Контрольно-переводные нормативы	1								1			
6	Общеспортивная подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10
7	Участие в соревнованиях	В соответствии с календарным планом											
Всего часов 624		57	56	56	58	56	56	58	58	57	56	28	28

4.2.6. Программные требования по годам обучения

➤ Группа начальной подготовки 1 года обучения

Разделы, темы	Количество часов (теория)	Форма контроля, промежуточной аттестации
Физическая культура и спорт Понятие о физической культуре. Укрепление здоровья	1	Устный опрос
Шахматный кодекс Судейство и организация соревнований	3	Тестирование, опрос
Правила поведения во время игры	3	
Исторический обзор развития шахмат	9	Устный опрос
Легенды о возникновении шахмат	2	
Шахматы в культуре стран Арабского Халифата	4	
Проникновение шахмат в Европу	3	
Основы шахматных знаний	47	Тестирование, опрос
Шахматная доска. Фигуры	1	
Начальная расстановка фигур	1	
Ход ладьи	1	
Ход слона	1	
Ход ферзя	2	
Ход короля	2	
Ход коня	2	
Ход пешки	2	
Превращение пешки	2	
Шахматная нотация	2	
Мат. Упражнения на мат	5	
Ничья	3	
Ценность фигур	2	

Нападение и защита	4	
Рокировка	3	
Использование большого материального перевеса	4	
Как начинать партию	4	
Открытые дебюты	6	
Геометрические мотивы	2	
Спёртый мат.	2	
“Эполетный мат”	1	
Диагональный мат	1	
Горизонтальный (вертикальный) мат.	1	
Двойной удар коня по вертикали	1	
Двойной удар коня по диагонали	1	
Двойной удар коня по разным диагоналям	1	
Построение конструкции связывания	1	
Мнимая защита связанной фигуры	2	
Нападение на связанную фигуру	1	
Взятие мнимо защищённой фигуры	1	
Мат в два хода. Связывание	3	
Завоевание поля матования	2	
Уничтожение защиты поля матования	3	
Отвлечение защиты	3	
Освобождение поля (линии)	3	
Блокировка короля	3	
Отвлечение прикрытия короля	3	
Завлечение короля	3	
Разрушение	3	
Мат в два хода. Блокировка	3	
Мат в два хода. Взятие	3	
Мат в два хода. Перекрытие	3	
Центр. Централизация фигур	3	
Открытые линии. Фигуры на открытых линиях	3	
Эндшпиль	34	Контрольные задания, тесты. Разыгрывание проблемных позиций
Мат одинокому королю тяжелыми фигурами	3	
Теоретически ничейные позиции	3	
Король и крайняя пешка против короля	3	
Король и не крайняя пешка против короля	3	
Король и пешка против короля	3	
Правило квадрата пешки	3	
Борьба за блокирующие поля	3	
Слон против пешки	3	
Конь против пешки	3	
Ладья против пешки	3	
Ферзь против пешки	2	
Ферзь против пешек	2	

Итого теории	150	
Практика	162	
Игровая практика. Классификационные турниры	62	
Анализ типовых позиций, решение тестов, задач, упражнений	61	
Теоретические семинары. Контрольные работы.	4	
Контрольно-переводные нормативы	6	
Общесфизическая подготовка	29	
Всего часов	312	

Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре.

Шахматный кодекс в России. Судейство и организация соревнований.

Турнирная дисциплина, правило «тронул - ходи», требование записи турнирной партии.

Исторический обзор развития шахмат.

Шахматы в культуре стран Арабского Халифата. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью.

Основы шахматных знаний.

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Правила начала игры. Значение центра. Принципы разыгрывания дебюта. Значение флангов в дебюте. Захват центра с флангов. Открытые дебюты.

Миттельшпиль.

Комбинация с мотивом «спертого мата», использование слабости последней горизонтали, разрушение пешечного центра, освобождение поля, линии, перекрытия, блокировки, превращения пешки, уничтожения защиты. План игры. Оценка позиции. Центр, централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.

Эндшпиль.

Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Отдаленная проходная пешка. Пешечный прорыв. Фигура против пешки.

Нормативные требования для перевода в группу начальной подготовки 2 года обучения.

Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».

Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке.

Показать знания простейших дебютных принципов.

Уметь определять названия и идеи основных тактических приемов.

Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества.

Уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами.

Участствовать в квалификационных турнирах. Выполнить норму третьего юношеского разряда.

➤ **Группа начальной подготовки 2 года обучения**

Разделы, темы	Количество часов (теория)	Форма контроля, промежуточной аттестации
Физическая культура и спорт. Развитие шахмат в стране и мире	2	Устный опрос
Всесторонне развитие человека.	1	
Спортивный режим физическая подготовка	2	
Понятие гигиене.	1	
Гигиена шахматиста	1	
Шахматный кодекс Судейство и организация соревнований	5	
Основы шахматного кодекса	5	
Исторический обзор развития шахмат	5	Устный опрос
Реформирование шахмат	1	
Проникновение шахмат в Европу	1	
Испанские, итальянские шахматисты 16-17 веков	3	
Дебют	54	Тестирование, опрос
Принципы разыгрывания дебюта	3	
Централизация фигур	3	
Борьба за центр	3	
Пешечный центр	3	
Фигурный центр	3	
Важные вертикали для атаки на короля	3	
Важные диагонали, для атаки на короля	3	
Структура пешек в дебюте	3	
Слабые поля	3	
Форпост	3	
Понятие о темпе	3	
Классификация дебютов (ознакомление)	3	
Дебют четырех коней. Стратегические идеи	3	
Тишайшая итальянская партия. Стратегические идеи	3	
Северный гамбит. Стратегические идеи	2	
Дебют двух коней.	3	
Русская партия.	3	
Ловушки в дебюте	6	
Миттельшпиль	56	
Понятие о тактических приёмах и комбинациях	1	

Двойной удар	4	
Геометрические мотивы	2	
Связка	1	
Развязывание	2	
Открытое нападение	2	
Открытый шах	2	
Двойной шах	2	
Уничтожение защиты	3	
Завлечение	3	
Отвлечение	3	
Блокировка	3	
Спертый мат	2	
Освобождение поля	3	
Освобождение линии	2	
Перекрытие	2	
Вскрытие линии	2	
Атака на короля в центре	4	
Разрушение пешечной защиты короля	4	
Мат на последней и предпоследней горизонтали	2	
Матовая сеть	2	
Комбинации с сочетанием тактических идей	5	
Эндшпиль	44	Контрольные задания, тесты. Разыгрывание проблемных позиций
Мат одинокому королю двумя слонами	3	
Противодействие сторон в типичных ситуациях пешечного эндшпиля	3	
Разнообразие средств, применяемых в эндшпиле	4	
Отталкивание плечом	2	
Пешечный прорыв	3	
Позиционная ничья	2	
Король и ферзь против короля и пешки	4	
Ладейный эндшпиль	4	
Ладья и пешка против ладьи	4	
Ладья и крайняя пешка против ладьи	2	
Ладья и коневая пешка против ладьи	2	
Легкофигурный эндшпиль	3	
Слон и пешка против короля	3	
Нестандартные превращения пешки. Возможность мата, пата	5	
Итого теории	168	
Практика	248	
Игровая практика. Квалификационные турниры	144	
Анализ позиций, решение задач, тестов	72	
Теоретические семинары. Контрольные работы	4	

Переводные нормативы	4	
Общefизическая подготовка	24	
Всего часов	416	

Физическая культура и спорт в России.

Краткий обзор развития шахмат в стране и в мире.

Шахматный кодекс в России. Судейство и организация соревнований. Судейство и организация соревнований. Основные положения шахматного кодекса. Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе.

Исторический обзор развития шахмат.

Испанские и итальянские шахматисты XVI – XVII веков. Ранняя итальянская школа. Шахматы как придворная игра. Реформирование шахмат.

Дебют.

Классификация дебютов. Борьба за центр. Дебют четырех коней, итальянская партия, северный гамбит, дебют двух коней.

Миттельшпиль.

Типичные комбинации в миттельшпиле. Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции. Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.

Эндшпиль.

Пешечные, легкофигурные, ладейные окончания. Король, конь и пешка против короля. Король, слон и пешка против короля.

Основы методики тренировки шахматиста.

Методы совершенствования подготовки шахматиста: усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные требования), развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономичного расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

Гигиена шахматиста. Требование к режиму шахматиста. Режим во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста.

Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу 1 года обучения.

Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую». Знать правила игры с использованием шахмат.

Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке, в Европе, историю реформирования шахмат, об испанских и итальянских шахматистах XVI-XVII века.

Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей северного гамбита, итальянской партии, дебюта двух коней, русской партии.

Показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов, составлять простейший план игры, давать оценку позиции.

Владеть основами пешечного эндшпиля. Знать окончания «легкая фигура против пешки».

Участвовать в квалификационных турнирах. Подтвердить третий юношеский разряд, выполнить второй юношеский разряд.

➤ **Учебно-тренировочная группа 1 года обучения**

Разделы, темы	Количество часов (теория)	Форма контроля, промежуточной аттестации
Физическая культура и спорт	2	Устный опрос
Обзор развития шахмат в России и мире	2	
Спортивный режим физическая подготовка	2	Устный опрос
Режим во время соревнований	1	
Гигиена умственного труда	1	
Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований	5	Тестирование, опрос
Виды соревнований	1	
Контроль времени	1	
Круговая система. Определение очередности игры. Определение цвета	3	
Исторический обзор развития шахмат	5	Устный опрос
Шахматы в России	1	
Мастера 18 века	1	
Алгебраическая нотация. Филипп Стамма	1	
Андре Франсуа Филидор и его теория	2	
Дебют	56	Опрос, тестирование, разыгрывание позиций
Принципы разыгрывания дебюта. План дебюта	4	
Понятие инициативы в дебюте	4	
Жертва пешки для достижения инициативы в дебюте	4	
Жертва фигуры для достижения инициативы в дебюте	4	
Королевский гамбит	4	
Итальянская партия	4	
Венская партия	4	
Русская партия	3	
Дебют двух коней	4	
Связь дебюта с миттельшпилем	4	
Шотландская партия	4	

Защита Филидора	3	
Ловушки в дебюте	10	
Миттельшпиль	56	Контрольные задания, тесты. Разыгрывание позиций
Тактические приемы (повторение)	2	
Двойной удар: пешкой, конем, слоном, ладьей, ферзем, королем.	5	
Связка: слоном, ладьей, ферзем.	4	
Батарея	4	
Перекрытие	4	
Завлечение, отвлечение	4	
Блокировка	4	
Освобождение поля	3	
Освобождение линии	3	
Пат	4	
Атака слабых пунктов	4	
Жертва для достижения материального перевеса	4	
Разрушение пешечной защиты короля	4	
Комбинации с сочетанием тактических идей	2	
Форпост	2	
Вторжение на седьмую, восьмую горизонталь	3	
Эндшпиль	51	Контрольные задания, тесты. Разыгрывание проблемных позиций
Основные идеи в пешечных окончаниях	4	
Конь с пешкой против пешек	3	
Конь против двух пешек на одном фланге	3	
Конь против двух пешек на разных флангах	3	
Конь против пешек	4	
Слон с пешкой против пешек	4	
Слон и крайняя проходная	3	
Мат легкими фигурами	3	
Идеи пата	3	
Ладья против пешек	3	
Ладья против пешек на одном фланге	3	
Ладья против пешек на разных флангах	4	
Основные приемы в пешечных окончаниях	4	
Прорыв	4	
Передача хода	3	
Итого теории	177	
Практика	291	
Игровая практика. Квалификационные турниры	144	
Анализ позиций, решение задач, тестов	72	
Теоретические семинары. Контрольные работы	8	

Переводные нормативы	4	
Общефизическая подготовка	63	
Всего часов	468	

Физическая культура и спорт в России.

Обзор развития шахмат в России и мире.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.

Судейство соревнований. Воспитательная роль судьи. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские.

Исторический обзор развития шахмат.

Мастера XVIII века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Андре Франсуа Филidor и его теория.

Дебют.

План в дебюте. Оценка позиций в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи защиты двух коней, дебюта четырех коней, защиты Филидора, шотландской партии, венской партии, шотландского гамбита.

Миттельшпиль.

Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетание идей. Комбинации на достижение ничейного результата. Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь.

Эндшпиль.

Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях. Конь с пешкой против двух и более пешек. Конь против пешек. Слон с пешкой против двух и более пешек. Слон против пешек. Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Гигиена умственного труда. Личная гигиена шахматиста.

Основы методики тренировки шахматиста.

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс.

Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу 2 года обучения

Знать категории соревнований

Знать основные положения теории Филидора. Уметь составить план и дать оценку позиции в дебюте. Показать знание стратегических идей защиты двух коней, дебюта четырех коней, шотландской партии, защиты Филидора. Владеть сложными комбинациями на сочетание идей, уметь осуществлять прием «форпост».

Владеть окончаниями легкая фигура против пешек, ладья против пешек на разных флангах.

Умение ставить мат конем или слоном.

Знать основные положения личной гигиены шахматиста.

Подтвердить второй юношеский разряд, выполнить норматив первого юношеского разряда.

➤ **Учебно-тренировочная группа 2 года обучения**

Разделы, темы	Количество часов (теория)	Форма контроля, промежуточной аттестации
Физическая культура и спорт	2	Устный опрос
Обзор развития шахмат в России и мире	2	
Спортивный режим физическая подготовка	2	
Режим во время соревнований	1	Устный опрос
Использование факторов природы в целях закаливания	1	
Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований	5	Тестирование, опрос
Системы соревнований	1	
Олимпийская система. Таблица.	1	
Швейцарская система. Учет результатов. Определение цвета	3	
Исторический обзор развития шахмат	5	Устный опрос
Шахматы в России	2	
Мастера первой половины 19 века. Лабурдоне – Мак Доннель.	1	
Шахматный автомат Кемплена. Журнал «Паламед»	1	
Шахматы середины 19 века. Адольф Андерсен.	1	
Дебют	56	Опрос, тестирование, разыгрывание основных позиций
Принципы разыгрывания дебюта. План дебюта	3	
Понятие инициативы в дебюте	3	
Жертва пешки для достижения инициативы в дебюте	4	
Жертва фигуры для достижения инициативы в дебюте	4	
Гамбит Эванса	5	
Итальянская партия	4	
Венская партия	4	
Шотландская партия	4	
Дебют двух коней	3	
Испанская партия. Идеи дебюта	4	

Связь дебюта с миттельшпилем	5	
Полуоткрытые дебюты.	4	
Ловушки в дебюте	9	
Миттельшпиль	56	Опрос, тестирование, контрольный зачет по теме
Тактические приемы (повторение)	2	
Двойной удар	4	
Связка	4	
Батарей	4	
Перекрытие	3	
Завлечение, отвлечение	4	
Блокировка	3	
Освобождение поля	3	
Освобождение линии	3	
Пат	3	
Перегрузка	3	
Атака в шахматной партии	4	
Инициатива и темп в атаке	4	
Атака пешками	4	
Атака фигурами	4	
Пешечно-фигурная атака	4	
Эндшпиль	51	Контрольные задания, тесты. Разыгрывание проблемных позиций
Основные идеи в пешечных окончаниях	3	
Конь с пешками против коня с пешками	3	
Конь с пешками против коня с пешками на одном фланге	3	
Конь с пешками против коня с пешками на разных флангах	3	
Слон с пешками против слона с пешками	3	
Слон с пешками против слона с пешками на одном фланге	3	
Слон с пешками против слона с пешками на разных флангах	3	
Разноцветные слоны с пешками	3	
Идеи пата	3	
Основные приемы в пешечных окончаниях	3	
Прорыв	3	
Передача хода	3	
Перекрытие	4	
Цугцванг	4	
Позиция Филидора (ознакомление)	3	
Ладья с пешкой против ладьи	4	
Итого теории	177	
Практика	291	
Игровая практика. Квалификационные турниры	144	
Анализ позиций, решение задач, тестов	72	

Теоретические семинары. Контрольные работы	8	
Переводные нормативы	4	
Общефизическая подготовка	63	
Всего часов	468	

Физическая культура и спорт в России.

Обзор развития шахмат в России и мире.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.

Система соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правила очередности игры белыми и черными фигурами.

Исторический обзор развития шахмат.

Французские и английские шахматисты первой половины XIX века. Матч Лабурдоне-Мак – Доннель. Автомат Кампелена. Кафе «Режанс». Журнал «Паламед». Немецкие шахматисты середины XIX столетия. Борьба за звание чемпиона мира.

Дебют.

Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи главных систем испанской партии, гамбита Эванса. Полуоткрытые дебюты: сицилианская защита, защита Каро-Канн. Миттельшпиль.

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

Проблемы центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки.

Пешечно-фигурный центр. Центр и фланги. Осада центра с флангов и миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

Эндшпиль.

Поля соответствия в пешечных окончаниях. Конь с пешками против коня с пешками. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Ладья и не крайняя пешка против ладьи. Принцип Тарраша. Позиция Филидора. Построение «мост».

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Закаливание. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу 3 года обучения

Знать разрядные нормы и требования по шахматам.

Знать системы соревнований по шахматам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов.

Уметь рассказать о шахматистах девятнадцатого века, внесших вклад в развитие теории шахмат. Показать понимание вклада П. Морфьи в развитии шахматной теории.

Владеть понятием «инициатива в дебюте». Показать знания стратегических идей защиты Филадельфии, шотландской партии и шотландского гамбита, главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн.

Владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии.

Знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, окончание типа «ладья и пешка против ладьи».

Иметь понятие о тренировке шахматиста.

Понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний.

Подтвердить первый юношеский разряд, выполнить норматив третьего разряда.

➤ **Учебно-тренировочная группа 3 года обучения**

Разделы, темы	Количество часов (теория)	Форма контроля, промежуточной аттестации
Физическая культура и спорт	2	
Обзор развития шахмат в России и мире	2	Устный опрос
Спортивный режим физическая подготовка	2	
Режим во время соревнований	1	Устный опрос
Использование факторов природы в целях закаливания	1	
Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований	3	Опрос, тестирование. Проведение турнира
Организация и проведение шахматных соревнований. Открытие, закрытие	1	
Положение, регламент, место соревнований	1	
Оформление таблиц, отчетов	1	
Исторический обзор развития шахмат	5	Устный опрос
Шахматы в культуре русского общества 18-19 веков	1	
Первый русский мастер А.Д. Петров, братья Урусовы	1	
Издания о шахматах: журнал «Шахматный листок», «Самоучитель шахматной игры»	1	
Первый чемпион мира В. Стейниц и его учение	2	
Дебют	62	Опрос, тестирование
Принципы разыгрывания дебюта.	3	
Испанская партия. Стратегические идеи основных вариантов	10	
Инициатива в дебюте	4	
Полуоткрытые дебюты.	3	
Связь дебюта с миттельшпилем	3	
Ферзевый гамбит. Идеи дебюта	3	
Принятый ферзевый гамбит.	3	
Отказанный ферзевый гамбит	4	

Защита Каро-Канн. Идеи дебюта	4	
Французская защита. Идеи дебюта	8	
Сицилианская защита. Идеи дебюта	8	
Скандинавская защита. Идеи дебюта	3	
Ловушки в дебюте	6	
Миттельшпиль	62	Опрос, тестирование, контрольный зачет по теме
Оценка позиции	3	
Слабые, сильные поля и линии	2	
Сильный, слабый пешечный центр.	2	
Закрытый пешечный центр	2	
Пешечный клин	2	
Подвижный пешечный центр	2	
Пешечный прорыв в центре	2	
Пешечно-фигурный центр	2	
Центр и фланги	2	
Осада центра с флангов	2	
Роль центра при фланговых атаках	2	
Борьба с образованием у противника пешечного центра.	2	
Атака при односторонних рокировках	3	
Атака при разносторонних рокировках	3	
Двойной удар	2	
Связка	2	
Батарей	2	
Перекрытие	3	
Завлечение, отвлечение	3	
Блокировка	3	
Освобождение поля	3	
Освобождение линии	3	
Пат	2	
Перегрузка	3	
Превращение пешки	2	
Промежуточный ход	3	
Эндшпиль	62	
Пешечная структура	3	
Король в эндшпиле	3	
Многопешечный эндшпиль	4	
Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях	3	
Переход в эндшпиль с целью реализации материального преимущества	4	
Переход в эндшпиль с целью реализации позиционного преимущества	4	

Типичные проблемы при переходе в эндшпиль	3	
Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле	3	
Легкофигурные окончания	5	
Конь и пешка против слона	4	
Конь и крайняя пешка против слона	3	
Слон и пешка против коня	3	
Слон и крайняя пешка против коня	3	
Ладья с пешкой против ладьи с пешкой	6	
Пешечный прорыв	3	
Цугцванг	3	
Передача хода	3	
Мотивы пата	2	
Итого теории	198	
Практика	426	
Игровая практика. Квалификационные турниры	120	
Анализ позиций, решение задач, тестов	72	
Индивидуальные занятия	120	
Теоретические семинары. Контрольные работы	8	
Переводные нормативы	2	
Общефизическая подготовка	104	
Всего часов	624	

Физическая культура и спорт в России.

Обзор развития шахмат в России и мире. Всероссийский турнир школьников «Белая ладья».

Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований.

Организация и проведение шахматных соревнований. Положения о соревнованиях, регламент. Подготовка место соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Праздничность соревнований. Порядок оформления отчетов о соревнованиях Областной турнир школьников на приз «Белая ладья».

Исторический обзор развития шахмат.

Проникновение шахмат в России. Шахматы в культуре русского общества XVIII-XIX веков. Первый русский мастер А.Д. Петров, братья Урусовы, М.С. Шумов. «Самоучитель шахматной игры» Э.С. Шиверса. Шахматные собрания Петербурга. Журнал «Шахматный листок». Шахматы и деятели русской культуры. Первый чемпион мира В. Стейниц и его учение.

Дебют.

Эволюция взглядов на дебют. Характеристика современных дебютов. Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, русской защиты, принятого ферзевого гамбита.

Миттельшпиль.

Атака на короля. Атака короля при односторонних рокировках, атака короля при разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающихся ходов.

Эндшпиль.

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле. Ладья с пешкой против ладьи с пешкой.

Основы методики тренировки шахматиста.

Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретения им специальных знаний, навыков, качеств. Круглогодичность тренировок. Циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста. Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного занятия. Структура индивидуального занятия.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Режим во время соревнований. Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепление здоровья. Вредное воздействие курения на здоровье и работоспособность шахматиста.

Российская и зарубежная шахматная литература.

Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература XIX столетия, современная литература.

Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу 4 годов обучения

Иметь представление о роли детско-юношеских спортивных школ в развитии спорта в нашей стране.

Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.

Рассказать об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории.

Рассказать о начальном этапе борьбы за первенство мира.

Дать исторический обзор развития шахмат в России.

Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита.

Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.

Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».

Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.

Подтвердить третий разряд, выполнить норматив второго разряда.

➤ **Учебно-тренировочная группа 4 годов обучения**

Разделы, темы	Количество часов (теория)	Форма контроля, промежуточной аттестации
Физическая культура и спорт	2	
Обзор развития шахмат в России и мире. Шахматные журналы	2	Устный опрос

Спортивный режим физическая подготовка	2	Устный опрос
Методы сохранения спортивной формы юного шахматиста	1	
Двигательная активность шахматиста	1	
Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований	5	Зачет по судейству и организации соревнований
Организация и проведение шахматных соревнований. Открытие, закрытие	2	
Положение, регламент, место соревнований	2	
Оформление таблиц, отчетов	1	
Исторический обзор развития шахмат	5	Устный опрос
Шахматы начала 20 века	1	
М. И. Чигорин – основоположник русской шахматной школы	1	
Э. Ласкер и его подход к шахматам	1	
Творчество Э. Тарраша, Г. Пильсбери, А. Рубинштейна	2	
Дебют	60	Опрос, тестирование, разыгрывание основных вариантов
Принцип составления дебютного репертуара.	2	
Полуоткрытые дебюты. Закрытые дебюты	2	
Инициатива в дебюте	2	
Централизация	4	
Игра на флангах	4	
Связь дебюта с миттельшпилем	4	
Стратегические идеи Славянской защиты	10	
Стратегические идеи защиты Тарраша	8	
Стратегические идеи защиты Уфимцева	8	
Стратегические идеи защиты Алехина	8	
Ловушки в дебюте	8	
Миттельшпиль	60	Опрос, тестирование, контрольный зачет по теме
Оценка позиции	3	
Слабые, сильные поля и линии	2	
Слабость комплекса полей	2	
Составление плана защиты	2	
Перегруппировка сил	2	
Сильный, слабый центр	2	
Подрыв пешечного центра	2	
Осада центра с флангов	2	

Роль центра при фланговых атаках	3	
Подвижность коня в миттельшпиле	2	
Подвижность слона в миттельшпиле	2	
Слон против коня в миттельшпиле	2	
Пешечные слабости	2	
Использование открытых и полуоткрытых линий в атаке на короля	3	
Разрушение пешечного прикрытия короля	3	
Использование положения висячих фигур	2	
Двойной удар	2	
Связка	2	
Батарей	2	
Перекрытие	2	
Завлечение, отвлечение	3	
Блокировка	3	
Освобождение поля, линии	3	
Промежуточный ход	2	
Перегрузка	3	
Контрудар	2	
Эндшпиль	60	
Пешечная структура	3	
Король в эндшпиле	3	
Многопешечный эндшпиль	3	
Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях	3	
Переход в эндшпиль с целью реализации материального преимущества	3	
Переход в эндшпиль с целью реализации позиционного преимущества	3	
Типичные проблемы при переходе в эндшпиль	3	
Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле	4	
Легкофигурные окончания	4	
Конь и пешка против слона	4	
Конь и крайняя пешка против слона	3	
Слон и пешка против коня	4	
Слон и крайняя пешка против коня	3	
Ладья с пешкой против ладьи с пешкой, пешками	6	
Пешечный прорыв	3	
Цугцванг	3	
Передача хода	3	
Мотивы пата	2	
Итого теории	194	
Практика	430	
Игровая практика. Квалификационные турниры	100	
Анализ партии, позиций, решение задач, этюдов	72	

Индивидуальные занятия	144	
Теоретические семинары. Контрольные работы	8	
Переводные нормативы	2	
Общефизическая подготовка	104	
Всего часов	624	

Физическая культура и спорт в России.

Обзор развития шахмат в России и мире. Шахматные журналы. Федерация и комитет по физической культуре.

Шахматный кодекс России. Судейство соревнований.

Зачет по судейству и организация соревнований. Инструкторская и судейская практика.

Исторический обзор развития шахмат.

М.И. Чегорин – основоположник русской шахматной школы. Эммануил Ласкер и его подход к шахматам. Творчество Э. Тарраша, Г. Пильсбери, А. Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале XX века. Первые международные советские турниры.

Дебют.

Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара. Стратегические идеи защиты Алешина, Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты.

Миттельшпиль.

Защита в шахматной партии. Составление плана защиты, перегруппировка сил. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости.

Эндшпиль. Сложные пешечные окончания. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

Основы методики тренировки шахматиста.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения учебно-тренировочного процесса перед соревнованиями. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Гигиенические основы труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного шахматиста. Двигательная активность шахматиста.

Российская и зарубежная шахматная литература.

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.

Общефизическая подготовка.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы», который включает в себя следующие дисциплины: шахматы - командные соревнования, шахматы, блиц, быстрые шахматы, шахматная композиция, заочные шахматы.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы» основаны на особенностях вида спорта «шахматы» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «шахматы», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

6. Условия реализации образовательной программы

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки 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 помещения для игры в шахматы
- ✓ наличие раздевалок;
- ✓ 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»;
- ✓ обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- ✓ обеспечение спортивной экипировкой;

- ✓ обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- ✓ обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- ✓ медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки:

№ 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 проектор, компьютер, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шахматы)	штук	1
4.	Секундомер	штук	2
5.	Стол шахматный	штук	10
6.	Стулья	штук	20
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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)
1	Шахматная доска складная с шахматными фигурами	комплект	на обучающегося	-	-	-	-

	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта "шахматы"	штук	на обучающегося	-	-	-	-
--	---	------	-----------------	---	---	---	---

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	-	-	-	-
2	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	-	-	-	-
3	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-
4	Кроссовки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	-	-
5	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-
6	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-
7	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-

6.2. Кадровые условия реализации программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191 н (зарегистрирован

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «баскетбол», а также привлечение

инных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку)

Тренеры-преподаватели должны следить за непрерывностью профессионального роста, проходить курсовую подготовку по основной деятельности, проходить тестирование РУСАДА, 1 раз в три года участвовать в судейских семинарах, повышать уровень судейской квалификации.

6.3. Информационно-методические условия

- 1) Авербах Ю.Л. Шахматы: методическое пособие. – М., Знание, 1990.
- 2) Алаторцев В.А. Вопросы методики тренировки шахматистов старших разрядов. – М.: ЦНИИФК, 1962.
- 3) Алексеев Н.Г., Злотник Б.А. Проблемы отбора перспективных юных шахматистов. – М.: ГЦОЛИФК, 1984.
- 4) Ботвинник М.М. Методы подготовки шахматиста / В кн. Теория и практика шахматной игры: Учеб. пособ. / Под ред. Я.Б. Эстрина. – М.: Высш. школа, 1981.
- 5) Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. – М: ФАИР, 1997.
- 6) Голенищев В.Е. Подготовка юных шахматистов: программа для II разряда. – М.: Сов. Россия, 1980.
- 7) Голенищев В.Е. Программа подготовки юных шахматистов IV и III разрядов» ВШК. – М., 1969.
- 8) Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов// В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
- 9) Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Методы шахматного обучения. – Харьков: ФОЛИО, 1997.
- 10) Зак В.Г. Шахматы. Программа для детских спортивных школ по подготовке шахматистов IV и III разрядов. ЦШК. – М., 1959.
- 11) Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
- 12) Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
- 13) Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам. – М., 1989.
- 14) Костьев А.Н. Программа «Шахматы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ Олимпийского резерва и школ ВСМ» утверждена Комитетом по физкультуре и спорту при Совете Министров СССР в 1978 году.
- 15) Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. – М: Физкультура и спорт, 1975.
- 16) Малкин В.Б. Проблемы психологической подготовки шахматиста. – М.: ГЦОЛИФК, 2001.
- 17) Малкин В.Б. Медико-биологические проблемы шахмат // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
- 18) Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов – Киев, Олимпийская литература, 1999.
- 19) Нейштадт Я.И. Шахматный практикум. – М.: ФиС, 1980.
- 20) Теория и практика шахматной игры: Науч.-метод. и практ. пособие / Под ред. Я.Б. Эстрина. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Высшая школа, 1984.
- 21) Проект Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы, разработанный ФГБУФНЦ ВНИИФК на основании Приказа Минспорта.

- 22) России от 24 декабря 2012 г. № 513 «Об утверждении Федеральному государственному бюджетному учреждению «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) на 2013 год и на плановый период 2014 и 2015 годов», а также на основании Федерального закона от 14.12.2007
- 23) № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- 24) Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. – М., 2007.
- 25) Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности / Под общ. ред. Н.А. Алексеева. - М.: ГЦОЛИФК, 2006.

Рекомендуемая литература для лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основная литература:

- 1) Авербах Ю.Л. Школа середины игры. - М., Терра-Спорт, 2000.
- 2) Авербах Ю., Бейлин М. Путешествие в шахматное королевство. – М., 1988.
- 3) Авербах Ю.Л. Школа эндшпиля. - М.: Терра-спорт, 2003.
- 4) Блох М.В. Комбинационные мотивы. – М.: ДАЙВ, 2006.
- 5) Блох М. Комбинационное искусство. – М., 1993.
- 6) Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. – М: ФАИР, 1997.
- 7) Гик Е.Я. Необычные шахматы. – М.: АСТРЕЛЬ: АСТ., 2002.
- 8) Бологан В.А. Самооценка игрового состояния шахматиста//Шахматы в России, №2, 1996. С. 42-43.
- 9) Бологан В.А. О психологической подготовленности шахматиста//«64 Шахматное обозрение», №2, 1996. С.34-36.
- 10) Бондаревский И.З. Комбинация в миттельшпиле. - М.: ФиС, 1960.
- 11) Бондаревский И.З. Атака на короля. - М.: ФиС, 1962.
- 12) Ботвинник М.М. Методы подготовки к соревнованиям. – М.: Фонд "Михаил Ботвинник", 1996.
- 13) Ботвинник М.М. Турнирный режим/В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
- 14) Ботвинник И.Ю. Система подготовки шахматиста к соревнованиям /В уч. пособ. для ВШТ ГЦОЛИФК: Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности. – М.:1986. – С.37-45.
- 15) Волчек А.С. Методы шахматной борьбы. - М.: ФиС, 1986.
- 16) Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов//В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
- 17) Дворецкий М.И. Искусство анализа /Предисл. Г.К. Каспаров. – М.: ФиС, 1989.
- 18) Дворецкий М.И. Как изучать эндшпиль // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
- 19) Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Школа будущих чемпионов. – М.: ФиС, 1991.
- 20) Дорофеева А.Г. Хочу учиться шахматам! – М.: Russian Chess House, 2009.
- 21) Гончаров В.И. Очерки по шахматной педагогике. – Набережные Челны, 2002.
- 22) Горенштейн Р.Я. Книга юного шахматиста. – М.: АОЗТ «Фердинанд», 1993.
- 23) Журавлев Н.И. Шаг за шагом. – М.: Русский шахматный дом, 2012.
- 24) Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов // в кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.

- 25) Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам. – М., 1989.
- 26) Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
- 27) Злотник Б.А. Типовые позиции миттельшпиля. - М.: ФиС, 1986.
- 28) Ильин-Женевский А.Ф. От чего зависит шахматный успех//Шахматный бюллетень, 1988, №2, С.18-21.
- 29) Ильин-Женевский А.Ф. Психология шахматной ошибки// Шахматный бюллетень, 1967, №9, С.267-269.
- 30) Капабланка Х.Р. Учебник шахматной игры. – М.: ТЕРРА – СПОРТ, 2001.
- 31) Карпов А.Е. 100 победных партий. – М.: ФиС, 1984.
- 32) Карпов А.Е. Все о шахматах. – М.: ГРАНД ФАИР ПРЕСС, 2001.
- 33) Карпов А.Е. О, шахматы! Двадцать бесед о любимой игре. - М.: ФАИР, 1997.
- 34) Карпов А.Е., Гик Е.Я. Неисчерпаемые шахматы. – М.: Изд-во МГУ, 1984.
- 35) Каспаров Г.К. Два матча. – М.: ФиС, 1987.
- 36) Каспаров Г.К. Безлимитный поединок. – М., 1989.
- 37) Котов А.А. Тайны мышления шахматиста. – М.: Всерос. шахм. клуб, 1970.
- 38) Котов А.А. Как стать гроссмейстером. – М.: ФиС, 1985.
- 39) Котов А.А. Тайны мышления шахматиста. – М.: Всерос. Шахм. клуб, 1970.
- 40) Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. - М.: ФиС, 1975.
- 41) Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 183 с.
- 42) Ласкер Эм. Учебник шахматной игры: Пер. с нем./Под ред. и с комментариями Я.И. Нейштадта и с предисловием М.М.Ботвинника. – 6-е изд. М.: Физкультура и спорт, 1980.
- 43) Ларсен Б. 50 избранных партий. – М.: ФиС, 1972.
- 44) Липницкий И.О. Проблемы современной шахматной теории.–Киев: Госмедиздат УССР, 1956.
- 45) Малкин В.Б. Заметки о мышлении шахматиста//Шахматы, №№ 22-23, 1981. С.6-7, С.12-13.
- 46) Малкин В.Б. Психология побед и поражений//«64 Шахматное обозрение», 1970, №37.
- 47) Малкин В.Б. Мышление шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 1983.
- 48) Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов – Киев, Олимпийская литература, 1999.
- 49) Методы подготовки и организация обучения и соревнований юных шахматистов//Труды первой российской конференции тренеров и организаторов детско – юношеских шахмат Дагомыс– 2003. – Набережные Челны, изд. “Sundries LTD”, 2003.
- 50) Нейштадт Я.И. Шахматный практикум. – М.: ФиС, 1980.
- 51) Нимцович А. Моя система. – М., 1974.
- 52) Никитин А.С. С Каспаровым, ход за ходом, год за годом. – М.: изд-во “64”, 1998.
- 53) Панов В.Н. 300 избранных партий Алехина. – М.: ФиС, 1954.
- 54) Петросян Т.В. Позиционная жертва качества // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
- 55) Петросян Т. В. Стратегия надежности. – М.: ФиС, 1985.
- 56) Смыслов В.В. В поисках гармонии. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
- 57) Спортивная метрология/Под редакцией В.М.Зациорского. М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.

- 58) Суэтин А.С. Школа дебюта. - М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001.
- 59) Таль М.Н., Дамский Я.В. В огонь атаки. – М.: ФиС, 1978.
- 60) Таль М.Н. «Знание? Интуиция? Риск?» // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
- 61) Таль М.Н. Матч Ботвинник – Таль. – Рига, 1961.
- 62) Тартаковер С. О здоровье шахматиста//Шахматное обозрение, 1983, №6.
- 63) Фишер Р. Десять величайших мастеров истории шахмат // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
- 64) Фишер Р. Мои 60 памятных партий. – М.: ФиС, 1972.

Дополнительная литература

- 1) Алехин А.А. Международные шахматные турниры в Нью-Йорке 1924-1927 гг. – М.: ФиС, 1989.
- 2) Алехин А.А. На пути к высшим шахматным достижениям. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
- 3) Алехин А.А. Ноттингем 1936. – М.: ФиС, 1962.
- 4) Бальсевич В.К. Об эволюционном подходе к разработке биомеханических основ высшего спортивного мастерства //Теор. и практ. физич. культ. – 1980, №1. с.31-33.
- 5) Болеславский И.Е., Бондаревский И.З. "Петросян – Спасский, 1969" – М.: ФиС, 1970.
- 6) Бондаревский И.З. Борис Спасский штурмует Олимп. - Калуга: Приок. кн. изд. 1966.
- 7) Ботвинник М.М. Три матча Анатолия Карпова. - М.: Молодая гвардия, 1975.
- 8) Ботвинник М.М. Аналитические и критические работы 1928 - 1986 гг.: Статьи, воспоминания. - М.: ФиС, 1987.
- 9) Бронштейн Д.И. Международный турнир гроссмейстеров: 3-е изд., доп.
- 10) М.: Физкультура и спорт, 1983.
- 11) Быховский А.А. Мышление шахматиста (по работам Б.М. Блюменфельда) // Шахматный бюллетень, 1967, №2, С.36-39.
- 12) Вершинин М.А. Педагогическая система формирования логического мышления. Монография. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2002.
- 13) Вершинин М.А. Основы методики преподавания шахмат в высших учебных заведениях физической культуры. - Волгоград: ВГАФК, 2002.
- 14) Вершинин М.А. Педагогическая технология формирования логического мышления в условиях шахматной деятельности: Монография. - Волгоград: ИПК: Царицын, 2003.
- 15) Витязев Ф.И. Психологические типы шахматистов. – М.: ФиС, 1928.
- 16) Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М: ФиС, 1978.
- 17) Гижицкий Е. С шахматами через века и страны. – Варшава: 1964.
- 18) Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.:1973.
- 19) Головкин Н.Н. Пути становления спортивной формы // Шахматы в СССР, 1967, №4, С.102-105.
- 20) Голубев А.Н., Гутцайт Л.Э. 744 партии Бобби Фишера. В двух томах. Том второй. – М.: Ролег Лимитед, 1993.
- 21) Горт В., Янса В. Вместе с гроссмейстерами. – М.: ФиС, 1976.
- 22) Дамский Я. Шипов С. Последняя интрига века. Каспаров– Крамник, Лондон 2000. – М.: Элекс–КМ, 2000.
- 23) Дворецкий М.И. Как тренироваться // Шахматы в СССР. – 1981. – N2. – С.30 – 32.

- 24) Дьяков И.Н., Петровский Н.В., Рудик П.А. Психология шахматной игры. – М.: ГЦИФК, 1926.
- 25) Журавлев Н.И. В стране шахматных чудес. – М.: «Международная книга», 1991.
- 26) Журавлев Н.И. Шаг за шагом. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 27) Загайнов Р. Поражение. – М.: Физкультура и спорт, 1993.
- 28) Зак В.Г. Пути совершенствования. – М.: Физкультура и Спорт, 1981. – 200 с.
- 29) Зак В.Г., Длуголенцкий Я.Н. Я играю в шахматы: веселое учебное пособие для детей младшего школьного возраста. – СПб: САНТА, 1994.
- 30) Зак В.Г., Длуголенский Я.Н. Отдать, чтобы найти! – Л.: Детская литература, 1988.
- 31) Змановский Ю.А. Гармония победы // «64 Шахматное обозрение», 1983,
- 32) №22, С.18-19.
- 33) Капабланка Х.Р. Стилль: идеальное ведение партии // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
- 34) Корчной В.Л. Гроссмейстерами не рождается... // Шахматы в СССР, 1967,
- 35) №10, С.18-19.
- 36) Костров В.В. Занимательные шахматы. – СПб: ТРИГОН, 1997.
- 37) Костьев А.Н. Учителю о шахматах. – М.: Просвещение, 1986.
- 38) Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
- 39) Левенфиш Г.Я. Книга начинающего шахматиста. – М.: ФиС, 1957.
- 40) Линдер И. М., Линдер В. И. Шахматная энциклопедия. – М.: Астрель, 2004.
- 41) Мельниченко В.А. Шахматы: две стороны творчества. – Киев: РАД.ШК., 1989.
- 42) Нежметдинов Р.Г. Шахматы. – Казань, 1985.
- 43) Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – М.: ФиС, 1986.
- 44) Пойа Д. Математика и правдоподобные рассуждения. – М.: «Наука», 1975.
- 45) Симкин Ю.Е., Суханов В.Ю., Баргашников А.В. Объективная диагностика оперативной памяти шахматистов-спортсменов. // Теория и практика физической культуры, 1984, №2, С.55-56.
- 46) Шпильман Р. О шахматах и шахматистах. – Л.: Лениздат, 1930.
- 47) Шпильман Р. Теория жертвы. – М.: Физкультура и туризм, 1936.
- 48) Шахматный словарь. – М.: Физкультура и спорт, 1964.
- 49) Шахматы. Энциклопедический словарь. – М.: Сов. энциклопедия, 1990.
- 50) Шерешевский М.И. Стратегия эндшпиля. – М.: ФиС, 1988.
- 51) Эйве М. Два матча с Алехиным // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. М.: Высшая школа, 1990, с.307-323.

Аудиовизуальные средства:

1 Габбазова А.Я. Интеллектуальное развитие детей младшего школьного возраста в процессе обучения шахматной игре

Интернет-ресурсы и программы:

1 <http://window.edu.ru/library/pdf2txt/208/45208/21986> - Учимся играть в шахматы - развиваем интеллект: Учебное пособие.

2. <http://www.sdchess.ru> - Шахматные программы

3. http://battle-chess.ru/index/library/articles/articles_33.html- Все о шахматах
4. Absolut Chess v1.3.9 - Программа для игры в шахматы, в том числе через локальную сеть и интернет.
- 5 ChessPartner v5.1 - Небольшие, но достаточно продвинутые шахматы, позв 1.6.