

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАРАЧАЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1 Г. КАРАЧАЕВСКА»
(МКУ ДО «СШ №1 г. Карачаевска»)**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
(тренерского) совета
МКУ ДО «СШ №1 г. Карачаевска»
Протокол № 3 от 19.06.2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МКУ ДО «СШ №1 г. Карачаевска»



Р.Б. Хасанов

Приказ № 24 от 19.06.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ШАХМАТЫ»**

(разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 года № 1276 и с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 952)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

этап начальной подготовки – 2 года
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

Составитель программы:
Заместитель директора
по методической работе

Болатчиев Аслан Зекерияевич

**г. Карачаевск
2023г.**

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| I. Общие положения | 3 |
| 1.1. Нормативное обеспечение Программы | 3 |
| 1.2. Цели и задачи | 4 |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки-по виду спорта шахматы | 5 |
| 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящим спортивную подготовку | 6 |
| 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта шахматы | 7 |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 7 |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» | 11 |
| 2.5. Воспитательная работа | 13 |
| 2.6. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. | 16 |
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики | 20 |
| 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств..... | 21 |
| III. Система контроля | 26 |
| 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях. | 26 |
| 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 27 |
| 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки | 27 |
| IV. Рабочая программа по виду спорта шахматы | 29 |
| 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки..... | 29 |
| 4.2. Учебно-тематический план | 34 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 37 |
| VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 37 |
| 6.1. Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки | 37 |
| 6.2. Кадровые условия реализации Программы | 41 |
| 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы..... | 42 |

I. Общие положения

1.1. Нормативное обеспечение Программы

Настоящая программа разработана

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года № 952;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного

врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

➤ на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарноэпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

➤ с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;

➤ на основании Устава МКУ ДО «СШ №1 г. Карачаевска».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 года № 952; (далее - ФССП).

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки спортсменов по волейболу и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

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, спортивная подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд Карачаево-Черкесской Республики и Российской Федерации.

1.2. Цели и задачи

Целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «шахматы».

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

- Изучение истории и терминологии волейбола;
- Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
- Изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

➤ Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно - сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.

➤ Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости.

➤ Развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;

Воспитательные задачи:

➤ Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

➤ Воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели.

➤ Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях. Метапредметные задачи:

➤ Формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;

➤ Формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта шахматы

МКУ ДО «СШ №1 г. Карачаевска», осуществляющая образовательную деятельность по Программе, проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с:

➤ сроками реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки;

➤ объемом Программы;

➤ видами (формами) обучения;

➤ годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря) исходя из астрономического часа;

➤ календарным планом воспитательной работы;

➤ планом мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

➤ планами инструкторской и судейской практики;

➤ планами медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Образовательная деятельность в МКУ ДО «СШ №1 г. Карачаевска» осу-

ществляется на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации).

При определении продолжительности этапов подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких спортивных результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Нормативные требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, наполняемости групп, представлены в таблице №1 в соответствии с приложением с ФССП.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1.

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

Таблица №1

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) | |
|---|--|--|-------------------------|------------------|
| | | | мин. кол-во чел. | мак. кол-во чел. |
| Этап начальной подготовки | 2 | 6 | 10 | 20 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 8 | 6 | 12 |

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта шахматы

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «шахматы», утвержденному приказом Минспорта России от «09» ноября 2022 г. № 952 представлен в таблице №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №2

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|-------|----------------|-------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | |
| | До года | Свыше года | До трех лет | | Свыше трех лет | |
| | ЭНП-1 | ЭНП-2 | УТЭ-1 | УТЭ-2 | УТЭ-3 | УТЭ-4 |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 728 | 832 | 936 |

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведенных поединков, разбора игр известных волейбольных команд.

Практические занятия также разнообразны по своей форме - это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные мето-

ды, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- Метод упражнений.
- Игровой метод.
- Соревновательный.
- Метод круговой тренировки.

Дистанционное обучение - это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфическими средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность, это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В МКУ ДО «СШ №1 г. Карачаевска» обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио- видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств - гибкости, силы, упругости, координации и др.

Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («Вконтакте», и пр.).

Контроль выполнения заданий.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медиковаосстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие

в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на непрерывную подготовку спортсменов в течение года представлена в таблице №3

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток), (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | |
|---|---|--|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | |
| 1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - |
| 2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 |
| 3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | |
| 1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
| 2. | Восстановительные мероприятия | - | - |
| 3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - |

| | | | | |
|----|--|-------------------------------|-------------|--|
| 4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более | | |
| 5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | |

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «шахматы»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта шахматы, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Таблица №4

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта шахматы рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки - 2 часа;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часа;

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

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

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

В соответствии с представленным стандартом спортивной подготовки годовой учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки представлен в таблице №5

Примерный годовой учебно-тренировочный план

Таблица №5

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | |
|------------------------------|---|---|------------|---|-------|----------------|-------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | | Свыше трех лет | |
| | | ЭНП-1 | ЭНП-2 | УТЭ-1 | УТЭ-2 | УТЭ-3 | УТЭ-4 |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | 6 | 8 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| | | 10-20 | | 8-16 | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 45 | 49 | 55 | 70 | 86 | 101 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | - | - | 24 | 34 | 49 | 62 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 4. | Техническая подготовка | 58 | 88 | 113 | 130 | 146 | 160 |
| 5. | Тактическая подготовка | 118 | 131 | 173 | 188 | 202 | 223 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 45 | 70 | 131 | 151 | 173 | 190 |
| 7. | Психологическая подготовка | 40 | 60 | 105 | 130 | 151 | 171 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 9. | Инструкторская практика | | 2 | 5 | 5 | 5 | 6 |
| 10. | Судейская практика | | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 624 | 728 | 832 | 936 |

***Самостоятельная подготовка** составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (нерабочие праздничные дни и ежегодный оплачиваемый отпуск тренера-преподавателя).

2.5. Воспитательная работа

Воспитательная работа в спортивных школах направлена на формирование личности юного спортсмена. Главная задача - воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов, так как успехи в современном спорте зависят во многом от трудолюбия. Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели. Одним из главных качеств спортсменов является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкого исполнения указаний тренера-преподавателя, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома. Основными средствами воспитательного взаимодействия при подготовке шахматистов являются: личный пример и педагогическое мастерство тренера - преподавателя; высокая организованность тренировочной и образовательной деятельности; дружный коллектив, сплоченный единством цели; атмосфера трудолюбия, творчества, взаимопомощи; бережное, вдумчивое отношение к традициям; система морального стимулирования; наставничество старших опытных спортсменов. Часто применяются следующие формы воспитательной работы: систематическое освещение событий в стране и мире; информирование о выдающихся достижениях российских спортсменов в шахматах и других видах спорта; беседы на нравственные темы; встречи с выдающимися спортсменами, интересными людьми; регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся; торжественное чествование победителей соревнований; просмотр соревнований; организация свободного времени спортсменов; взаимосвязь с общеобразовательной школой и школьными организациями.

Календарный план воспитательной работы

Таблица №6

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---|---|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения 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; | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режи- | В течение года |

| | | | |
|-----------|---|--|----------------|
| | | ма (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); | |
| 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, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | 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 |
| 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. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг - контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг - контроля размещаются на всех спортивных аренах.

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» (с изменениями) 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 внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
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».

Термины

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные меро-

приятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке, установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тести-

вание вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Примерный план антидопинговых мероприятий для спортсменов

Таблица №7

| Этап спортивной подготовки | Содержание | Сроки | Рекомендации по проведению мероприятий |
|--|---|---------------------------------|---|
| | Анализ действующего антидопингового законодательства. | В течение года | изучение материалов |
| Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающихся в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА | в течение года согласно графика | изучение материала, тестирование |
| | Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список» | январь-февраль | беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| Этап начальной подготовки | Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга». | март апрель | беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| Этап начальной подготовки | Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья» | апрель-май | беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| Этап начальной подготовки, учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации) | Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личност- | июнь-август | беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях |

| | | | |
|--|--|------------------|--|
| Этап начальной подготовки | Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила». | сентябрь-октябрь | беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| Этап начальной подготовки | Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил». | октябрь | беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| Этап начальной подготовки, Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу». | ноябрь | беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля». | декабрь | беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике | декабрь, май | анкетирование |

Организация мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним осуществляется один раз в квартал и в течение года по плану антидопинговых мероприятий утвержденному приказом директора.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на этапе начальной подготовки свыше года и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шахматам. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

В группах **начальной подготовки свыше года**, получение судейских навыков обучающимся осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских

обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время занятий в группах **учебно-тренировочного этапа** шахматистам необходимо самостоятельное ведение дневника, где нужно вести учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ. Изучение правил судейства и организация соревнований. При изучении этого раздела ставится задача по приобретению занимающимися навыков судейства и организации шахматных соревнований. Рассказывая о той или иной теме, тренер - преподаватель должен стремиться давать как можно больше конкретных примеров из практики самих обучающихся.

Спортсмены **этапа совершенствования спортивного мастерства** должны уметь самостоятельно составлять конспект тренировочного занятия, и проводит занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований по шахматам в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря.

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

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по шахматам и к участию в спортивных соревнованиях.

В соответствии Приложением № 1 приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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».

Кратность медицинских осмотров в течение календарного года

1. лица, занимающиеся видом спорта «шахматы» на этапе начальной подготовки - 1 раз в 12 месяцев (врач педиатр);
2. лица, занимающиеся видом спорта «шахматы» на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 1 раз в 12 месяцев (врач по спортивной медицине);
3. лица, занимающиеся видом спорта «шахматы» на этапе совершенствования спортивного мастерства - 1 раз в 6 месяцев (врач по спортивной медицине).

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет

установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма шахматистов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Углублённое медицинское обследование проводится по графику и в соответствии с приказами руководителя Учреждения.

Планы применения восстановительных средств и мероприятий

Для восстановления работоспособности лиц, проходящих спортивную подготовку необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов.

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса. Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы: 1) естественные и гигиенические; 2) педагогические; 3) медико-биологические; 4) психологические. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировок и в дни отдыха. В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления - парная баня, сауна. Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медикобиологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. Субъективно шахматист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности. Объективные симптомы - снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечнососудистой системы, нервно-мышечного аппарата. В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена. Естественные и гигиенические средства восстановления. К данным средствам восстановления от-

носятся: 1) рациональный режим дня; 2) правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание; 3) естественные факторы природы. Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени. Организация питания. Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны.

Методические средства восстановления

Под методическими средствами восстановления подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно: а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов; б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона. Методические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Методические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма шахматиста имеет общефизическая подготовка. Общефизическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общефизической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно - сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц. Медико-биологические средства восстановления. Среди медикобиологических средств, используемых в шахматах, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

Психологические средства восстановления.

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-

биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должны принимать и родители занимающихся. Необходимо, чтобы и шахматисты представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

Таблица самооценки состояния утомления спортсмена-шахматиста

Таблица №8

| Самооценка, ощущения при развитии утомления | Способы предупреждения и борьбы с утомлением. |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • усталость глаз, • тяжелая голова, • «ватная голова», • головная боль, • «туманная голова», • вялость, • сонливость, • апатия, • нежелание играть, • раздражительность. | <p>I. Оценка психофизиологической стоимости каждой партии: знание уровня своей выносливости.</p> <p>II. Аэробные физические нагрузки, ежедневная гимнастика, применение витаминов.</p> <p>III. Умение восстанавливаться после игры.</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • 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. | <p>1. Аутомассаж, релаксационные паузы, умывание лица (головы) холодной водой, прогулки по залу (свежий воздух).</p> <p>2. Прием глюкозы - сахаросодержащих: конфет, печенья, пряников и др. кондитерских изделий, фруктовых соков и фруктов.</p> <p>3. Прием тонизирующих напитков: чая, кофе, лимонада.</p> |

III. Система контроля

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

1. 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:

1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «шахматы»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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.

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «армрестлинг» и представлены в таблицах №№9,10.

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

Таблица №9

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---------------------------------------|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 6 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +3 | +5 |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 105 | 120 | 115 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «шахматы»

Таблица №10

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,0 | 6,2 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 17 | 11 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +7 | +9 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,2 | 9,5 |
| 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 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

IV. Рабочая программа по виду спорта шахматы

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

Этап начальной подготовки

Таблица №11

| Разделы подготовки | До года | Свыше года |
|--|--|--|
| Групповые и индивидуальные теоретические занятия | 1. История шахмат. Происхождение шахмат. Распространение шахмат на Востоке. Мат Диларам. Проникновение шахмат в Европу. Мастера XVIII в. Андрэ Филидор и его теория. | 1. История шахмат Европейские шахматисты 19 века. А. Андерсен. Наследие П. Морфи. Первый чемпион мира В. Стейниц и его учение. Эммануил Ласкер. Проникновение шахмат в Россию. М. Чигорин. Творчество З. Тарраша, Г. Пильсбери, А. Рубинштейна. |
| | 2. Основы психологии человека. Спортивный режим Общие сведения об организме человека. Влияние физических упражнений на организм человека. | 2. Основы психологии человека. Спортивный режим Ведущая роль нервной системы в деятельности всего организма человека. Здоровый образ жизни. |
| | 3. Антидопинговые правила | 3. Антидопинговые правила |
| | 4. Дебют Дебют - начало партии. Как начинать партию. Основные принципы развития дебюта. Дебютные ловушки. Развивающие ходы. Безопасность короля. Создание угроз в дебюте. Борьба за центр. | 4. Дебют Открытые дебюты. Значение флангов. Захват центра. Подрыв центра. Фланговые атаки. План в дебюте. Оценка позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи. |
| | 5. Миттельшпиль Что делать после дебюта. Развитие фигур. Создание угроз. Отражение угроз соперника. Понятие о комбинации. Тактические удары, приемы. Принципы реализации материального преимущества. Комбинации. | 5. Миттельшпиль Основные принципы разыгрывания середины игры: целесообразность в развитии фигур, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. Разрушение пешечного центра. Уничтожение защиты. |
| | 6. Эндшпиль Определение эндшпиля. Основные правила эндшпиля. Активность фигур. Централизация короля. Оппозиция. Мат одинокому королю ладьей, ферзем. Линейный мат. Правило квадрата. | 6. Эндшпиль Пешечные окончания. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. Пешечный прорыв. Коневые (слоновые) окончания. Цугцванг. Ладейные окончания. Ладья против пешек. |
| | 7. Современные информационные | 7. Современные информационные |

| | | |
|--|---|--|
| | технологии. Общие сведения о работе ПК. Знакомство с шахматными программами. | технологии Овладение навыками работы в интернете с шахматными сайтами. |
| Групповые и индивидуальные тренировочные занятия | 1. Стратегия и тактика Выбор хода и оценка позиции. Необеспеченная позиция короля. Атака на короля. Тактика в дебюте и миттельшпиле. Сильные и слабые фигуры. Сильные и слабые поля. | 1. Стратегия и тактика Подвижный пешечный центр. Выигрыш темпа. РенТЭ(СС)ен. Слабости пешечной структуры. Проходная пешка. Промежуточный ход. Размен. |
| | 2. Анализ типовых позиций Дебютные ловушки. Король и пешка против короля. Оппозиция. Вечный шах. | 2. Анализ типовых позиций Отдаленная (защищенная) проходная пешка. Ладья и пешка против ладьи. Слон против пешек. Конь против |
| | 3. Решение задач Матовые комбинации. Комбинации на выигрыш фигуры. Открытое нападение. Открытый шах. | 3. Решение задач Двойной удар. Связка. защиты. Промежуточный Промежуточный шах. |
| | 4. Тренировочные партии Французская защита. Ферзевый гамбит. Итальянская партия | 4. Тренировочные партии Северный гамбит. Венская партия. Королевский гамбит. |
| ОФП | Уровень влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта шахматы. Простейшие удары по мячу. Различные удары по мячу. Игра головой. Понятие о финтах. Основы тактической игры. Командная игра. Игра на одни ворота. Здоровый образ жизни | Уровень влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта шахматы. Подвижные игры (вышибалы, салки и пр.) Разминка Наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения. Движение различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, круговые движения руками, и др.), упражнения на формирование правильной осанки. Дыхательная гимнастика |
| Тестирование и контроль | Тестирование и аттестация | 1. Тестирование и аттестация |

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Таблица № 12

| Разделы подготовки | До трех лет | Свыше трех лет |
|--|---|--|
| Групповые и индивидуальные теоретические занятия | 1.История шахмат Х.-Р.Капабланка. Гипермодернизм как новое течение шахматной мысли. | 1. История шахмат Выдающиеся зарубежные шахматисты второй половины 20 века. Р.Фишер. |
| | Шахматная жизнь России в начале 20 века. Творчество А.Нимцовича, Р. Рети, С. Тартаковера. А.Алехин - первый русский чемпион мира. М.Эйве. Советская шахматная школа и советские чемпионы мира. | А.Карпов. Г. Каспаров. Шахматы в начале 21 века. Новые лидеры мировых шахмат: В.Крамник, М.Карлсен и др. Российская шахматная школа. |
| | 2. Основы психологии человека. Спортивный режим Гигиена умственного труда. Укрепление здоровья: аутотренинг, закаливание, двигательная активность. Организм человека и факторы риска: стрессы, гиподинамия, переутомление. | 2. Основы психологии человека. Спортивный режим Спортивный режим во время соревнований. Биологические ритмы. Динамика работоспособности и режим дня. Организация тренировочного процесса. |
| | 3. Антидопинговые правила | 3. Антидопинговые правила |
| | 4. Дебют Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Гамбиты. Испанская партия: основные варианты. Сицилианская защита: основные идеи и варианты. Защита Каро-Канн. Атака в дебюте. Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты. Значение флангов, дебютный захват центра с флангов, подрыв центра. | 4. Дебют Дебют как подготовительная стадия к борьбе в середине игры. Стратегические идеи защиты Грюнфельда. Французская защита. Защита Нимцовича. Характеристика современных дебютов. Понятие дебютной новинки. Дебют Рети. Стратегические идеи защиты Алехина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала. |

| | | |
|---|--|---|
| | <p>5. Миттельшпиль План игры. Оценка позиций. Центр. Централизация. Атака в шахматной партии. Инициатива и темп. Фигурно-пешечная атака. Проблема центра. Пешечный прорыв. Подвижный пешечный центр. Центр и фланги. Инициатива и темп в атаке. Атака при разносторонних рокировках. Ограничение подвижности фигур, пространства, выключение фигур из игры. Защита в шахматной партии.</p> | <p>5. Миттельшпиль Пассивная и активная защита. Составление плана защиты, перегруппировка сил. Переход к контрудару. Приемы тактической защиты. Стратегические приемы. Жертва материала для перехода в эндшпиль. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине игры. Изолированные висячие пешки. Позиционная жертва пешки, качества. Игра на двух флангах.</p> |
| | <p>6. Эндшпиль Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Окончания соднoцветными (разноцветными) слонами. Мат одинокому королю двумя слонами. Ладейные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечном окончании. Построение моста. Принцип Тарраша. Позиция Филидора.</p> | <p>6. Эндшпиль Сложные пешечные окончания. Сложные ладейные окончания. Мат одинокому королю слоном и конем. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в эндшпиле. Ладья против легких фигур. Ладья и конь против ладьи. Ладья и слон против ладьи. Легкофигурные окончания.</p> |
| | <p>7. Современные информационные технологии Принципы работы шахматных баз данных. Просмотр партий конкретного соперника при подготовке к шахматному турниру. Анализ сыгранных партий с помощью аналитических модулей. ChessBase, ChessAssistant.</p> | <p>7. Современные информационные технологии Тренажер для самостоятельного анализа шахматных партий. Fritz, Rybka, Houdini, Stockfish и другие шахматные программы. Читтерство. Основные алгоритмы современных шахматных программ.</p> |
| <p>Групповые и индивидуальные тренировочные занятия</p> | <p>1. Стратегия и тактика «Плохая фигура». Инициатива. Размен. Двойной удар. Форсированный мат. Пат. Позиционная жертва качества. Позиционная жертва пешки (фигуры). Размен. Позиционная ничья. Крепость.</p> | <p>1. Стратегия и тактика Изолированная пешка. Висячие пешки. Пешечный «клин» в центре. Цугцванг. Испанская структура. «Карлсбадская» структура. «Каменная стена». «Ёж». Стратегические приемы защиты.</p> |

| | | |
|-------------------------------------|--|---|
| | <p>2. Анализ типовых позиций Пешечный прорыв и образование проходной пешки. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Ладья и коневая пешка против ладьи. Окончания с одноцветными слонами. Окончания с разноцветными слонами. Подрыв центра. Атака при разносторонних рокировках. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка.</p> | <p>2. Анализ типовых позиций Создание слабостей. Слон с пешками против слона с пешками (одноцвет, разноцвет). Активность короля в эндшпиле. Открытые и полуоткрытые линии и атака на короля. Форпост на открытой и полуоткрытой линии. Борьба за открытую линию. Ладья против легких фигур. Ладья и слон (конь) против ладьи.</p> |
| | <p>3. Решение комбинаций Двойной удар. Форсированный мат. Пат. Двухходовки-трехходовки. Позиционная ничья. Крепость. Завлечение. Комбинации в 3-4 хода на выигрыш и ничью. Цугцванг.</p> | <p>3. Решение комбинаций Выключение фигуры из игры. Матовые комбинации. Атака слабых пунктов. Позиционная жертва качества. Компенсация за фигуру (ладью). Этюды.</p> |
| | <p>4. Тренировочные партии. Испанская партия. Сицилианская защита. Защита Каро-Канн. Пешечный эндшпиль. Ладейный эндшпиль. Русская партия. Староиндийская защита.</p> | <p>4. Тренировочные партии Защита Грюнфельда. Защита Нимцовича. Эндшпиль соодноцветными (разноцветными) слонами. Английское начало. Славянская защита. Позиции без качества (без пешки) Ферзь против ладьи в эндшпиле.</p> |
| | <p>5. Самостоятельная работа</p> | <p>5. Самостоятельная работа.</p> |
| Инструкторская и судейская практика | <p>Системы соревнований - круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени. Таблицы. Положение о соревнованиях. Регламент. Требование к написанию положения о соревновании. Электронные шахматные часы.</p> | <p>Инструкторская и судейская практика Системы соревнований - круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени. Таблицы. Положение о соревнованиях. Регламент. Требование к написанию положения о соревновании. Электронные шахматные часы.</p> |
| ОФП и СФП | <p>Темы по плану-конспекту</p> | <p>Темы по плану-конспекту. Подвижные игры, эстафеты с элементами футбола. Основы тактической игры. Индивидуальные тактические действия. Командная игра. «Перетягивание каната», «Борьба за мяч». Эстафеты с преодолением препятствий. Дыхательная гимнастика.</p> |
| Тестирование и контроль | <p>Тестирование и аттестация</p> | <p>Тестирование и аттестация.</p> |

4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 13

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | ≈ 120/180 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈ 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Со- |

| | | | | |
|---|--|------------------|-----------------|--|
| | | | | став и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: | ≈ 600/960 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май | Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортив- | ≈ 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, |

| | | | | |
|--|--|---|-------------|---|
| | ный инвентарь и экипировка по виду спорта | | | подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Материально-технические условия:

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 тренировочного спортивного зала;
- наличие помещения для игры в шахматы
- наличие раздевалок, душевых;
- 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 физ-

культурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение 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, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 14

| № 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 | 10 |
| 7. | Часы шахматные | штук | 10 |
| 8. | Мат гимнастический | штук | 2 |
| 9. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 10. | Турник навесной для гимнастической стенки | штук | 1 |

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица № 15

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
|----------|---|----------------------|-------------------|------------------------------|-------------------------------|---|-------------------------------|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной спе- циализации) | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Шахматная доска складная с шахматными фигурами | комплект | на обучающегося | - | - | - | - |
| 2. | 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 | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специали- зации) | |
| | | | | 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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный №68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н(зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в 3 года.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

1. Богданович, Г. Сицилианская защита. Вариант Рубинштейна/ Г. Богданович. - М.: Русский шахматный дом, 2007 . - 320 с.
2. Бондаревский И.З. Комбинации в миттельшпиле/ И.З. Бондаревский. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. - 128 с.
3. Гуфельд Э.Е. Староиндийская длиною в жизнь / Э.Е. Гуфельд, О.В. Стецко. - М.: Рипол Классик, 2002. - 304 с.
4. Гуфельд, Э.Е. Искусство староиндийской защиты/Э. Гуфельд. - М.: Russian Chess House, 2008. - 320 с.
5. Дворецкий, М.И. Учебник эндшпиля Марка Дворецкого/ М.И. Дворецкий. - Харьков: Факт, 2006. - 496 с.
6. Калиниченко, Н.М. Дебютный репертуар атакующего шахматиста / Н.М. Калиниченко. - М.: Russian chess house, 2005. - 241 с.
7. Калиниченко, Н.М. Дебютный репертуар позиционного шахматиста/ Н.М. Калиниченко. - М.: Russian chess house, 2009. - 220 с.
8. Карпов, А.Е. Учись играть защиту Каро-Канн/А.Е. Карпов. - Можайск: Джеймс, 1999.-183 с.
9. Карпов, А.Е. Защита Каро-Канн. Атака Панова/ А.Е. Карпов, М.Я. Подгаец. - М.: Russian Chess House , 2006. - 320 с.
10. Карпов, А.Е. Защита Каро-Канн. Закрытая и гамбитная / А.Е. Карпов, М.Я. Подгаец. - М.: Russian Chess House, 2006. - 332 с.
11. Каспаров, Г.К. Мои великие предшественники: Новейшая история развития шахматной игры: В 6-ти т. Т. 1: От Стейница до Алехина/ Г.К. Каспаров. - М.:РИПОЛ классик, 2005. - 502 с.
12. Каспаров, Г.К. Мои великие предшественники: Новейшая история развития шахматной игры: В 6-ти т. Т. 2: От Эйве до Таля/ Г.К.Каспаров. - М.:РИПОЛ классик, 2005. - 528 с.
13. Каспаров, Г.К. Мои великие предшественники: Новейшая история развития шахматной игры: В 6-ти т. Т. 3: От Петросяна до Спасского/ Г.К. Каспаров. - М.:РИПОЛ классик, 2005. - 384 с.
14. Каспаров, Г.К. Мои великие предшественники: Новейшая история развития шахматной игры: В 6-ти т. Т. 4: Фишер и звезды Запада/ Г.К. Каспаров. - М.:РИПОЛ классик, 2005. - 544 с.
15. Каспаров, Г.К. Мои великие предшественники: Новейшая история развития шахматной игры: В 7-ти т. Т. 5: Карпов и Корчной/ Г.К. Каспаров. - М.:РИПОЛ классик, 2006. - 528 с.
16. Михальчишин А.Б. Магнус Карлсен. 60 партий лидера современных шахмат/ А. Б. Михальчишин О.В. Стецко. - М.: Russian Chess House, 2011. - 296 с.
17. Михальчишин А.Б. Сицилианская защита. Атака Созина-Фишера/ А.Б. Михальчишин О.В. Стецко. - М.: Астрель, 2007. - 378 с.
18. Нейштадт, Я.И. Шахматный практикум/ Я.И. Нейштадт. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 239 с.

19. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум-2/ Я.И. Нейштадт .- Харьков: Фолио Олимпия Пресс, 1998. - 256 с.
20. Панченко А.Н. Теория и практика миттельшпиля / А.Н. Панченко. - М.: РИПОЛ, 2004 - 256 с.
21. Панченко, А.Н. Теория и практика шахматных окончаний / А.Н. Панченко. - М.: Russian chess house, 2013. - 400 с.
22. Полугаевский Л.А. В сицилианских лабиринтах/Л.А.Полугаевский. - М.: Элекс-КМ, 2003. - 336 с.
23. Программа подготовки шахматистов-разрядников. II разряд - КМС /Под ред. В.Е. Голенищева. -М.: Russian chess house, 2004. - 276 с.
24. Тарраш З. Учебник шахматной стратегии: Т.1 /З.Тарраш - Харьков: Фолио, 2001. - 333 с.
25. Тарраш З. Учебник шахматной стратегии: Т.2 /З.Тарраш - Харьков: Фолио, 2001. - 315 с.
26. Тимощенко Г.А. Дебютный репертуар будущего мастера /Г.А. Тимощенко.- М.: Рипол Классик, 2009. - 240 с.
27. Франко, З. Тесты по стратегии и тактике /З.Франко. - М.: Russian chess house, 2014.- 344 с.
28. Халифман А.В. Дебют белыми по Ананду 1.c4, том 2/ А.В. Халифман. - СПб.: Гарде, 2005. - 512 с.
29. Халифман А.В. Дебют белыми по Ананду 1.e4, том 1/ А.В. Халифман. - СПб.: Гарде, 2004. - 280 с.
30. Халифман А.В. Дебют белыми по Крамнику 1.Kf3, том 1а/ А.В. Халифман. - СПб.: Гарде, 2006. - 292 с.
31. Шахматные окончания: Ладейные. / Под ред. Ю.Л. Авербаха. -М.: Физкультура и спорт, 1984. -352 с.
32. Шахматные окончания: Пешечные. / Под ред. Ю.Л. Авербаха. -М.: Физкультура и спорт, 1983. -303 с.
33. Шахматные окончания: Слон против коня, ладья против легкой фигуры. / Под ред. Ю.Л. Авербаха. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 288 с.
34. Шахматные окончания: Слоновые и коневые. / Под ред. Ю.Л. Авербаха. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 239 с.
35. Шахматные окончания: Ферзевые. / Под ред. Ю.Л. Авербаха. - М.: Физкультура и спорт, 1982. -336 с.
36. Шипов, С.Ю. Ёж: Учебник стратегии и тактики/С.Ю. Шипов. - М.: Рипол Классик, 2005. - 576 с.
37. Якович, Ю.Р. Сицилианский миттельшпиль. Атаки на разных флангах / Ю.Р. Якович. - М.: ООО ИПК Парето-Принт, 2013. - 256 с.

Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами ее осуществляющими

1. <http://webchess.ru/> - сайт шахматной литературы

2. <http://www.chesspro.ru/> - информационный сайт

3. <http://www.crestbook.com/> - регулярная шахматная аналитика, обзоры текущих турниров, комментарии гроссмейстера С. Шипова и других гроссмейстеров.

4. <http://www.e3e5.com/> - регулярные шахматные новости, комментарии, обзоры известных гроссмейстеров

5. <http://www.russiachess.org/> - сайт Российской шахматной федерации

6. <http://www.ruschess.com/indexrus.php> - сайт баз партий