

Муниципальное бюджетное
учреждение
дополнительного
образования Спортивная
школа
олимпийского резерва
«Созвездие»



Олимпи резерв дасянья
«Созвездие» спорт школа
ватсаса тодон-валан
сётонья муниципал
коньдэтэн возиськись
ужьюрт

426011, УР, г. Ижевск, ул. 10 лет Октября 12, тел/факс 8(3412) 72-18-00
E-mail: izh.sozvezdie@yandex.ru

УТВЕРЖДЕНО
ОО «Федерация шахмат
Удмуртской Республики»
«__» _____ 20__ г.
_____/_____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШОР «Созвездие»
_____ А.П. Ситников
«__» _____ 202__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «ШАХМАТЫ»**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «СОЗВЕЗДИЕ»**

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта шахматы,
утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации № 952 от
09.11.2022 г., зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской
Федерации 19.12.2022г. регистрационный № 71617

Ижевск-2023г

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	Стр. 3
1.1. Отличительные особенности программы	Стр. 3
1.2. Актуальность, новизна, целесообразность	Стр. 3
II. Нормативная часть	Стр. 4
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол и пляжный волейбол	Стр. 4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	Стр. 6
2.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	Стр. 6
2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта шахматы	Стр. 9
2.5. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	Стр. 12
2.6. Календарный план воспитательной работы	Стр. 13
2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	Стр. 16
2.8. Инструкторская и судейская практика	Стр. 18
2.9. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств	Стр. 18
2.10. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	Стр. 21
III. Методическая часть	Стр. 25
3.1. Программа теоретических и практических занятий	Стр. 25
3.2. Психологическая подготовка	Стр. 29
3.3. Общефизическая подготовка	Стр. 30
3.4. Восстановительные средства и мероприятия	Стр. 36
IV. Система контроля	Стр. 39
4.1. Методика контроля	Стр. 39
4.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	Стр. 41
4.3. Ключевые компетенции для зачисления в группы спортивной подготовки	Стр. 44
4.4. Таблица комплектования групп	Стр. 45

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Отличительные особенности программы:

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «шахматы» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Министерства спорта РФ № 952 от 09.11.2022 г., зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 19.12.2022г. регистрационный № 71617 (далее – ФССП).

Данная программа разработана на основе:

-Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы, утвержденного приказом Министерства спорта РФ № 952 от 09.11.2022 г., зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 19.12.2022г. регистрационный № 71617;

-нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ и других организаций, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»;

-приказов Министерства спорта Российской Федерации;

-профессиональных стандартов «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 27.05.2022, регистрационный № 68615).

1.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты.

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недетренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно

стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

II. Нормативная часть

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объему учебно-тренировочной работы, по физической, технико-тактической и спортивной подготовке, перечень учебно-тренировочных мероприятий, реестры экипировки, оборудования и инвентаря, необходимые для учебно-тренировочного и соревновательного процесса.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта шахматы (приложение N 1 к настоящему ФССП).

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	12	2

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, учебно-тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле и т.д.

Задачи:

*Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «шахматы»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «шахматы»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

*Учебно-тренировочной этап (этапе спортивной специализации):

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

*Этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

*Этап высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «шахматы»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства обучающихся.

Основным критерием комплектования групп начальной подготовки служат результаты выполнения нормативных требований – приемных и контрольно-переводных нормативов, учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства - результаты выполнения нормативных требований – приемных и контрольно-переводных нормативов и показатели соревновательной деятельности шахматистов (выполнение разряда), групп высшего спортивного мастерства – включение в состав сборных команд Удмуртии и России участниц всероссийских и международных соревнований и команд высших разрядов.

Для эффективного обеспечения Программы спортивной подготовки используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования учебно-тренировочных групп по виду спорта шахматы;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к шахматам и прохождение их через всю систему многолетней подготовки с возможным разделением на преимущественные занятия шахматами на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации), совершенствовании спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- разработка и внедрение эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности спортсменов, качества работы тренеров-преподавателей и спортшколы в целом на основе количественно-качественных показателей по видам подготовки и результатов участия в соревнованиях.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс, осуществляющий спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитанным на 52 недели.

Объем учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	12	14	20	24
Общее количество часов в год	234	312	624	728	1040	1248

2.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Программа содержит материал планирования процесса многолетней подготовки шахматистов, дифференцированный по годам обучения; материал по основным компонентам многолетней подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической, интегральной, теоретической, психологической; по системе оценки уровня подготовленности юных шахматистов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки на всех этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса, а также указания для работы по настоящей программе.

Виды спортивной подготовки		Этапы и периоды спортивной подготовки по шахматы											
		НП-1	Р	НП-2	Р	Т-1, 2	Р	Т-3,4	Р	ССМ	Р	ВСМ	Р
Общая физическая подготовка	(%)	14-16	14	8-14	14	4-8	8	4-6	6	4-6	6	4-6	6
	часы	33-37	33	25-44	44	25-50	50	29-44	44	42-62	62	50-75	75
Специальная физическая подготовка	(%)	-	-	-	-	4-6	6	4-6	6	4-6	6	4-6	6
	часы	-	-	-	-	25-37	37	29-44	44	42-62	62	50-75	75
Участие в соревнованиях	(%)	-	-	2-4	4	3-5	4	5-12	6	5-12	9	5-14	9
	часы	-	-	6-12	12	19-31	25	36-87	43	52-125	94	62-175	113
Техническая подготовка	(%)	32-42	35	32-40	32	30-32	32	32-34	32	31-33	31	30-32	30
	часы	75-98	82	100-125	100	187-200	200	233-248	233	322-343	322	374-399	374
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	(%)	44-48	48	44-48	48	42-46	42	42-46	42	40-42	42	40-42	40
	часы	103-112	112	137-150	150	262-287	262	306-335	306	416-437	437	499-524	499
Инструкторская и судейская практика	(%)	-	-	1-3	1	2-4	4	2-4	4	2-4	2	2-4	4
	часы	-	-	3-9	3	12-25	25	15-29	29	21-42	21	25-50	50
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	(%)	1-3	3	1-3	1	2-4	4	2-4	4	4-6	4	5-7	5
	часы	2-7	7	3-9	3	12-25	25	15-29	29	42-62	42	62-87	62
ИТОГО	часы	234		312		624		728		1040		1248	

Приложение N 3 к Федеральному стандарту. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической	-	14	18	18

	подготовке				
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта шахматы

Приложение N 4 к Федеральному стандарту. Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта шахматы;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта шахматы;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Группы начальной подготовки

Группа НП-1

Контрольные соревнования.

1. Соревнования, проводимые внутри группы, матчи.
2. Командное первенство города Ижевска среди детских коллективов.
3. Этапы Кубка города Ижевска.

Группа НП-2

Контрольные соревнования.

1. Всероссийское соревнование по шахматам «Белая Ладья» (школьный и районный этапы).
2. Соревнования, проводимые внутри группы, матчи.

Отборочные соревнования.

1. Этапы Кубка города Ижевска.
2. Всероссийское соревнование по шахматам «Белая Ладья» (городской, республиканский этапы).
3. Командное первенство города Ижевска среди детских коллективов.

Основные соревнования.

1. Первенство города Ижевска среди юношей и девушек.

Учебно-тренировочные группы

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. Необходимо выработать у юных шахматистов свойство не преувеличивать трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовывать свои знания и навыки по специальной шахматной подготовке в сложных условиях противоборства.

Группы УТ- 1,2

Контрольные соревнования.

1. Этапы Кубка города Ижевска.
2. Всероссийское соревнование по шахматам «Белая Ладья» (школьный и районный этапы).

Отборочные соревнования.

1. Первенство Города Ижевска.
2. Всероссийское соревнование по шахматам «Белая Ладья» (городской, республиканский этапы).
3. Командное первенство города Ижевска среди детских коллективов.

Основные соревнования.

1. Первенство Удмуртской Республики среди юношей и девушек, мальчиков и девочек.

2. Первенство ПриФО среди юношей и девушек, мальчиков и девочек.
3. Этапы Кубка России среди юношей и девушек, мальчиков и девочек.
4. Этапы Кубка города Ижевска среди мужчин и женщин.
5. Первенство РФ среди юношей и девушек, мальчиков и девочек.

Группы УТ- 3,4

Контрольные соревнования.

1. Этапы Кубка города Ижевска.
2. Всероссийское соревнование по шахматам «Белая Ладья» (школьный и районный этапы).

Отборочные соревнования.

1. Первенство Города Ижевска.
2. Всероссийское соревнование по шахматам «Белая Ладья» (городской, республиканский этапы).
3. Командное первенство города Ижевска среди детских коллективов.

Основные соревнования.

1. Первенство Удмуртской Республики среди юношей и девушек, мальчиков и девочек.
2. Первенство ПриФО среди юношей и девушек, мальчиков и девочек.
3. Этапы Кубка России среди юношей и девушек, мальчиков и девочек.
4. Этапы Кубка города Ижевска среди мужчин и женщин.
5. Первенство РФ среди юношей и девушек.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Группы СС

Контрольные соревнования.

1. Чемпионат Ижевска среди мужчин и женщин.
2. Чемпионат Удмуртской Республики среди мужчин.
3. Этапы Кубка России среди мужчин и женщин.

Отборочные соревнования.

1. Первенство города Ижевска.
2. Первенство Удмуртской Республики среди юношей и девушек.
3. Первенство ПриФО среди юношей и девушек.
4. Чемпионат ПриФО среди мужчин и женщин.

Основные соревнования.

1. Первенство России по шахматам среди юношей и девушек (среди юниоров).
2. Командное Первенство России среди юношей и девушек.
3. Высшая лига Чемпионата России среди мужчин и женщин.
4. Первенство мира (Европы) среди юношей и девушек (среди юниоров).

Этап высшего спортивного мастерства

Группы ВСМ

Контрольные соревнования.

1. Чемпионат Ижевска среди мужчин и женщин.
2. Чемпионат Удмуртской Республики среди мужчин.
3. Этапы Кубка России среди мужчин и женщин.

Отборочные соревнования.

1. Первенство города Ижевска.
2. Первенство Удмуртской Республики среди юношей и девушек.
3. Первенство ПриФО среди юношей и девушек.
4. Чемпионат ПриФО среди мужчин и женщин.

Основные соревнования.

1. Первенство России по шахматам среди юношей и девушек (среди юниоров).
2. Командное Первенство России среди юношей и девушек.
3. Высшая лига Чемпионата России среди мужчин и женщин.
4. Первенство мира (Европы) среди юношей и девушек (среди юниоров).

Виды соревнований.

1. «Молниеносная игра» контроль времени от 1 до 15 минут.
2. «Быстрая игра» контроль времени от 15 до 60 минут.
3. «Классическая игра» контроль времени от 60 и больше.

2.5.Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон подготовки: физической, технической, тактической, психологической, теоретической, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	14-16	8-14	4-8	4-6	4-6	4-6
2.	Специальная физическая подготовка (%)	–	–	4-6	4-6	4-6	4-6
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	2-4	3-5	5-12	5-12	5-14
4.	Техническая подготовка (%)	32-42	32-40	30-32	32-34	31-33	30-32
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	44-48	44-48	42-46	42-46	40-42	40-42

6.	Инструкторская и судейская практика (%)	–	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-7

2.6. Календарный план воспитательной работы

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-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых тренировок. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, правильное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно-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 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-преподавателю необходимо так организовать учебно-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 обучения. 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 обучающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков.

Одним из методов воспитания является и наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена.

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-преподавателя. 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 учебно-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.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков,	Учебно-

		способствующих достижению спортивных результатов	тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса
--	--	--	--

2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Тренер-преподаватель	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для

					родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Тренер-преподаватель	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

2.8. Инструкторская и судейская практика

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

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе 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 учебно-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.

Во время занятий на учебно-тренировочном этапе у шахматистов необходимо самостоятельное ведение дневника, где нужно вести учет учебно-тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект учебно-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.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания - судьи по спорту.

2.9. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств

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

Возросший объем и интенсивность учебно-тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть учебно-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. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико – биологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировок и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы вибромассаж, корректирующие упражнения, психореабилитационные процедуры. В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления – парная баня, сауна. Во время интенсивных тренировок на учебно-тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 минут) вибромассаж.
- 2) при необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 3) водные процедуры: душ Шарко, восходящий, циркулярный души (10-15 минут);
- 4) ультрафиолетовое облучение по схеме;
- 5) отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут);
- 6) дневной сон (1,5-2 часа).

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медико- биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование учебно-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 сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). 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 относятся:

- 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 обучающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся

условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебно-тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще шахматного спорта, так и непосредственно характера учебно-тренировочных нагрузок.

Питание спортсмена должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период интенсивных учебно-тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Использование естественных факторов природы.

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами.

Экспедиции, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Методические средства восстановления

Под методическими средствами восстановления подразумевается организация учебно-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 учебно-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 учебно-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 учебно-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

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические.

Среди медико-биологических средств, используемых в шахматах, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

Применение фармакологических средств, стимулирующих умственную деятельность, планирование их применения, следует осуществлять у спортсменов с уровнем квалификации не ниже мастера спорта и под руководством врача.

Практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств, при всей их эффективности, не имеет должного распространения.

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 каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в шахматах. 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-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо, чтобы и шахматисты представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по шахматам и к участию в спортивных соревнованиях в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации На основании приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 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».

2.10. Требование у экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Учебно-тренировочный процесс в части материально-технического обеспечения должен соответствовать требованиям федерального законодательства и федерального стандарта спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс в спортивных школах может быть организован на основании сетевого взаимодействия.

Приложение N 10 к Федеральному стандарту. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ 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
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
11.	Доска шахматная с электронными фигурами	комплект	2
12.	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы»	штук	3
13.	Веб-камера	штук	2

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Шахматная доска складная с шахматными фигурами	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3
2.	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы»	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3

Приложение N 11 к Федеральному стандарту. 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 специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
3.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
6.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
7.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1

Ш. Методическая часть

Методическая часть программы включает материал по основным видам подготовки шахматистов, его распределение по годам обучения, планирование спортивных результатов, организацию и проведение врачебного и психологического контроля, рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований, по технике безопасности.

Планирование и учет учебно-тренировочного процесса

1. Учебно-тренировочный процесс планируется на основе материалов, изложенных в данной программе.

2. Планирование учебно-тренировочных занятий и распределение материала в группах проводится на основании учебно-тренировочного плана и годового графика распределения учебно-тренировочных часов, которые предусматривают организацию спортивных занятий.

3. Учебно-тренировочным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Тренер-преподаватель, реализующий данную программу обязан:

- осуществлять всестороннее физкультурное образование обучающихся, выявлять и развивать их творческие способности;
- два раза в год проводить общий инструктаж по технике безопасности и правилах поведения обучающихся на учебно-тренировочных занятиях;
- при обучении соблюдать принцип доступности и последовательности;
- следить за своевременным прохождением медицинского обследования и предоставлением медицинских справок;
- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей обучающихся и следить за их состоянием во время проведения занятий;
- комплектовать состав групп и принимать меры по сохранению ее контингента;
- проводить учебно-тренировочные занятия в соответствии с расписанием.

Обучающиеся обязаны:

- приходить на тренировки в дни и часы согласно расписанию;
- выполнять учебно-тренировочную программу;
- своевременно проходить медицинский контроль или иметь справку о прохождении медосмотра.

3.1. Программа теоретических и практических занятий

3.1.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, с использованием таких методов обучения, как репродуктивные, объяснительно-иллюстративные, поисковые, исследовательские, проблемные и др. (по характеру познавательной деятельности). Теоретический материал распределяется на весь период спортивной подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.

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. 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. Стратегия идеи основных дебютных схем.

Миттельшпиль

Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы.

Двойной удар. Связка, двойной шах, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение и т.д. 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 тактических идей. Сложные комбинации на сочетание 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 нерокировавшегося 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.

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 обучающихся, спартакиады, всероссийский турнир школьных команд «Белая ладья». Международные связи российских шахматистов.

Правила по виду спорта «Шахматы». Судейство и организация соревнований.

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул – ходи», требования записи турнирной партии. Основные положения шахматных правил.

Значение спортивных соревнований и их место в учебно-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. Судейская практика.

Исторический обзор развития шахмат

Происхождение шахмат, история развития спорта. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Испанские и итальянские шахматисты XVI-XVII веков. Ранняя итальянская школа. Шахматы как придворная игра. Выдающиеся зарубежные шахматисты. Выдающиеся советские шахматисты. Творчество чемпионов мира по шахматам Молодые зарубежные и российские шахматисты.

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.

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.

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. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивной школе.

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 учебной и дебютной картотеки.

3.1.2. Практическая часть тренировок

На практике 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 практической деятельности

Турниры разных видов. Анализ партий, разыгрывание типовых позиций. Индивидуальные занятия.

Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах.

Разбор с тренером-преподавателем сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг - партнером.

Индивидуальные занятия тренера-преподавателя с обучающимися спортивной школы в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований.

Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты спортсменов.

Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение докладов, прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение 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

3.2. Психологическая подготовка

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-преподавателю 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 психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение.

Так, в водной части учебно-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 учебно-тренировочного занятия.

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

3.3. Общефизическая подготовка

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

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

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс).

Спортивные и подвижные игры.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Со скакалкой: с короткой – подскоки на одной и двух ногах ног, с ноги на ногу, бег со скакалкой, с длинной – пробегание под вращающейся скакалкой, подскоки на одной и двух ногах.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, на коленях, лежа), с различными положениями палки (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину), перешагивание и перепрыгивание через палку, круты, упражнения с сопротивлением партнера.

С баскетбольными мячами: броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы, сбоку, снизу, ведение мяча с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной, двумя руками, с места и в движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами.

С набивными мячами (вес от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, броски вверх и ловля с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), переноска мяча, броски ногами, эстафеты и игры с мячом.

3. Дыхательная гимнастика

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

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

3-е упражнение. Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались

дополнительные условия для вдоха и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз.

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

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

Учебно-тренировочный план

Этап спортивной подготовки	Теория	Практика
НП-1	<p>1.1. Дебют. Основные правила разыгрывания начала партии: -быстрое развитие фигур на активные позиции; -борьба за центр фигурами и пешками; Последовательность развития фигур. Знакомство с простейшими партиями, «детскими» матами и защитами от него.</p>	<p>2.1.Участие в соревнованиях: -Этапы Кубка г. Ижевска – не менее 4 раз в год.</p>
	<p>1.2. Миттельшпиль. Шахматная доска, история возникновения шахмат, ходы фигур, ценность фигур. Нападение и защита, размен, рокировка, правила игры. Виды ничьи. Типичные комбинации. Простейшие партии на понимание игры.</p>	<p>2.2. Учебно-тренировочные занятия: -учебно-тренировочные партии в течение каждого занятия; -решение позиций на мат в 1 и 2 хода. -контрольные задания на мат в 1 и 2 хода.</p>
	<p>1.3. Эндшпиль: -простейшие маты; -значение пешки в окончании партии; -король с пешкой против короля – основные позиции.</p>	
НП-2	<p>1.1.Дебют: -показ партий на развитие фигур; -простейшие дебютные ловушки.</p>	<p>2.1.Участие в соревнованиях. -Этапы Кубка г. Ижевска – не менее 4раз в год.</p>
	<p>1.2.Миттельшпиль: -понятие о пешечной структуре; -пешки сдвоенные, проходные, изолированные, связанные, отсталые; -комбинации на двойной удар и отвлечение;</p>	<p>2.2.Учебно-тренировочные занятия. Учебно-тренировочные партии в течение каждого занятия до 1 час. Решение позиций на мат, пат, проведение пешки в ферзи. Работа по картотекам позиций.</p>

	<p>-связывание фигур и его использование;</p> <p>-открытая линия и «обжорный» ряд;</p> <p>-мат на 1(8) горизонтали;</p> <p>-понятие жертвы фигур и пешек;</p> <p>-ослабление положения рокировки и простейшие способы атаки;</p> <p>-партии на взаимодействие фигур.</p>	
	<p>1.3.Эндшпиль.</p> <p>Основные принципы игры в эндшпиле:</p> <p>- активный король;</p> <p>- проходная пешка;</p> <p>- совместные действия фигур по выигрышу материала и проведение пешки в ферзи;</p> <p>-мат 2-мя слонами;</p> <p>-ферзь против пешки (прием «лестница»)</p>	
УТ-1	<p>1.1.Дебют:</p> <p>-знакомство с простейшими дебютными вариантами открытых начал на усмотрение тренера-преподавателя: королевский гамбит, итальянская партия, защита 2-х коней.</p>	<p>2.1.Участие в соревнованиях.</p> <p>-Этапы Кубка г. Ижевска - не менее 3-х раз в год;</p> <p>-первенство г. Ижевска среди детских коллективов;</p> <p>-первенство района, города в командных соревнованиях «Белая ладья».</p> <p>- участие в Первенстве г. Ижевска</p>
	<p>1.2.Миттельшпиль:</p> <p>-значение пункта f7(f2) и атака на него;</p> <p>-типичные матовые комбинации на рокированного короля, вечный шах;</p> <p>-простейшие элементы и приемы позиционной игры: конь в центре, сдвоенные ладьи, слон на большой диагонали;</p> <p>-относительная ценность фигур;</p> <p>- партии на освоение приемов.</p>	<p>2.2.Учебно-тренировочные занятия:</p> <p>-сеансы одновременной игры с записью партий;</p> <p>-тематические учебно-тренировочные турниры на освоение открытых дебютов;</p> <p>-конкурсы решения позиций.</p>
	<p>1.3.Эндшпиль:</p> <p>-освоение правил оппозиции;</p> <p>-правила квадрата в пешечных отношениях;</p> <p>-отдаленная и защищенная проходные;</p> <p>-«бешеная ладья».</p>	
УТ-2	<p>1.1.Дебют:</p> <p>-изучение открытых дебютов на усмотрение тренера;</p> <p>-показательные партии по рассматриваемым дебютам.</p>	<p>2.1.Участие в соревнованиях:</p> <p>-участие в квалификационных турнирах не менее 3-х раз в год</p> <p>-первенство г. Ижевска среди детских коллективов;</p> <p>-первенство района, города, за команду школы «Белая ладья».</p> <p>-первенство РФ по возрастам (ПФО).</p>
	<p>1.2.Миттельшпиль.</p> <p>Элементы стратегии:</p> <p>-полуоткрытая линия, сильные и слабые фигуры, выгодные и невыгодные размены,</p> <p>-пешечные слабости и их</p>	<p>2.2.Учебно-тренировочные занятия:</p> <p>-сеансы одновременной игры;</p> <p>-тематические блиц-турниры на отработку дебютных вариантов;</p> <p>-конкурсы решения задач и этюдов, решение комбинаций по карточкам</p>

	использование; Типичные комбинации по темам: отвлечение, перекрытие, вскрытие вертикали и диагонали, уничтожение защиты, игра на пат.	тренера.
	1.3.Эндшпиль: -понятие о материальном и позиционном перевесе в эндшпиле; -плановая игра в окончаниях по использованию позиционного перевеса; -«плохой» слон и «плохой» конь; -отдаленная оппозиция в пешечном окончании.	3.Контрольные нормативы: -решение позиций на темы: отвлечение, перекрытие, вскрытие вертикали и диагонали, уничтожение защиты; -знание элементов стратегии и умение использовать открытую и полуоткрытую линию, пешечные слабости; -использование правил отдаленной оппозиции; -умение оценить положение фигур в окончаниях.
УТ-3	1.1.Дебют: - знакомство с полуоткрытыми дебютами на усмотрение тренера: французская защита, сицилианская защита и т.д.; - примеры разыгрывания указанных дебютов.	2.1.Участие в соревнованиях: -участие в турнирах не менее 4-х раз в год. -первенство г. Ижевска среди детских коллективов; -первенство «Белая ладья» район, город, Республика; - Первенство г. Ижевска и Удмуртской Республики.
	1.2.Миттельшпиль: - оценка позиции и план игры; - тренировка расчета вариантов; - типичные атаки на короля при его положении в центре, при односторонних и разносторонних рокировках; - использование сильных и слабых полей; - преимущество 2-х слонов; - понятие об открытом и закрытом центре и планы игры.	2.2.Учебно-тренировочные занятия: -конкурсы решения этюдов и комбинаций; -учебно-тренировочные тематические турниры; -тематические сеансы одновременной игры с последующим совместным анализом
	1.3.Эндшпиль: -пешечные окончания и приемы разыгрывания позиций на «лишние» темпы; -блуждающий квадрат, пешечные прорывы; - коневое окончание и его особенности, конь против пешек; - ладья против коня; - ладья против слона; - ладья против пешек; - простейшие окончания ладейные и слоновые.	
УТ-4	1.1.Дебют: - закрытые дебюты на усмотрение тренера-преподавателя: ферзевый гамбит, староиндийская защита, защита Нимцовича; -примеры разыгрывания	2.1.Участие в соревнованиях: -участие в квалификационных турнирах не менее 4-х раз в год; -первенство г. Ижевска среди детских коллективов; -первенство УР МНО;

	<p>рассматриваемых дебютов.</p> <p>1.2.Миттельшпиль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подвижный пешечный центр; - планы игры с пешечным центром; - изолированная пешка; - пешечная пара c3-d4; - висячие пешки. <p>Ферзь против трех фигур, ферзь против ладьи и легкой фигуры, ферзь против двух ладей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - две фигуры против ладьи с пешками. <p>Понятие блокады.</p> <p>Ограничение подвижности сил противника.</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение творческого наследия чемпионов мира: Стейница, Ласкера, Капабланки; - позиционная школа игры на примерах партий указанных чемпионов мира; - совершенствование техники расчета вариантов на примерах подобранных тренером-преподавателем; - особенности игры с закрытым центром; - маневрирование, партии на Цугцванг. 	<p>-первенство РФ по возрастам (ПФО).</p> <p>2.2.Учебно-тренировочные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> -конкурсы решения этюдов и позиций по темам миттельшпиля -сеансы одновременной игры с контролем времени, записью партий и последующим анализом; -учебно-тренировочные тематические турниры с целью отработки дебютного репертуара
	<p>1.3.Эндшпиль:</p> <p>-ладейные окончания, ладья с пешкой против ладьи, понятие о длинной и короткой стороне, построение моста, правило пяти, позиция Филидора.</p> <p>Слоновые окончания, особенности игры с одноцветными и разноцветными слонами.</p> <p>Принцип двух слабостей в окончаниях.</p> <p>Мат слоном и конем. Ферзь против ладьи.</p> <ul style="list-style-type: none"> -поля соответствия в пешечных окончаниях; -сложные многофигурные окончания; -ладья и слон против ладьи, ладья и конь против ладьи, ладья с пешкой против ферзя; -ферзь против двух легких фигур. 	
ССМ	<p>1.1.Дебют:</p> <ul style="list-style-type: none"> -совершенствование и расширение дебютного репертуара совместно с тренером-преподавателем; - изучение ключевых позиций; - разработка дебютного репертуара с помощью компьютерных шахматных программ Chess Base и (или) Chess Assistant - создание индивидуальной подборки партий по выбранным дебютам; - понимание контуров эндшпиля. <p>1.2.Миттельшпиль:</p> <ul style="list-style-type: none"> -взаимосвязь дебюта с миттельшпилем, 	<p>2.1.Участие в соревнованиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> -участие в турнирах не менее 5 раз в год, в т.ч.: чемпионаты и первенства Удмуртской Республики, Первенство ПриФО среди юношей и девушек, Первенство России среди юношей и девушек, этапы Кубка России среди мужчин и женщин. <p>2.2.Учебно-тренировочные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> -анализ сыгранных партий

	<p>миттельшпиля с эндшпилем;</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение творчества сильнейших шахматистов мира; - развитие комбинационного зрения и совершенствование техники расчета вариантов; - усиление стратегического мышления и умения планировать; - игра на ограничение подвижности фигур и пешек противника; - выстраивание правильного алгоритма поиска хода; - понятие профилактики; - позиционные жертвы пешки, качества, фигуры; - стратегические приемы игры в защите; - диагностика недостатков в игра и поиск способов их устранения (например, борьба с «цейтнотной» болезнью); - универсализм. 	<p>самостоятельно и представление анализа тренеру-преподавателю с выявлением слабых и сильных сторон в игре;</p> <ul style="list-style-type: none"> -конкурсы решения этюдов, комбинаций и стратегических примеров; -разыгрывание типовых миттельшпильных и эндшпильных позиций; -учебно-тренировочные партии и тематические турниры для отработки дебютного репертуара
	<p>1.3.Эндшпиль:</p> <ul style="list-style-type: none"> -совершенствование техники разыгрывания эндшпиля -стратегия эндшпиля: мышление схемами, преимущество двух слонов, принцип 2-х слабостей, пешечный перевес на фланге; чувство короля и т.д. - знание точных позиций до 100-150. -защита трудных эндшпилей, искусство «соскока». - крепость в эндшпиле. 	

3.4.Восстановительные средства и мероприятия

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов.

Возросший объем и интенсивность учебно-тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья.

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть учебно-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. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после занятий и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы вибромассаж, корригирующие упражнения, психореабилитационные процедуры. В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления – парная баня, сауна. Во время интенсивных тренировок на учебно-тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1) непродолжительный (3-5 минут) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;

2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий, циркулярный души (10-15 минут);

3) ультрафиолетовое облучение по схеме;

4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут);

5) дневной сон (1,5-2 часа).

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 медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование учебно-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 сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). 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 относятся:

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 обучающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и учебно-тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще шахматного спорта, так и непосредственно характера учебно-тренировочных нагрузок.

Питание спортсмена должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период интенсивных учебно-тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только учебно-тренировочной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами восстановления подразумевается организация учебно-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 учебно-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 учебно-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. Педагогические средства – основные, поскольку нерациональное планирование учебно-тренировочных нагрузок нивелирует

воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Педагогические 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

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические.

Среди медико-биологических средств, используемых в шахматах, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

Применение фармакологических средств, стимулирующих умственную деятельность, планирование их применения, следует осуществлять у спортсменов с уровнем квалификации не ниже мастера спорта и под руководством врача.

Практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств, при всей их эффективности, не имеет должного распространения.

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 каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в шахматах. 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-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо, чтобы и шахматисты представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

IV. Система контроля

4.1. Методика контроля

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки спортсменов. Она включает основные виды контроля:

текущий, этапный, в условиях соревнования. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: качество сна, аппетит, общее самочувствие.

Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов. МБУ СШОР «Созвездие» осуществляет организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. Необходимо выработать у юных шахматистов свойство не преувеличивать трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовывать свои знания и навыки по специальной шахматной подготовке в сложных условиях противоборства.

Требования к результатам реализации Программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта шахматы;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта шахматы.

На учебно-тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта шахматы;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств. Технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов из региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств. Технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов из региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) тестирование юношей и девушек с целью выполнения нормативов общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы.
- в) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта шахматы;
- г) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

4.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Приложение N 6 к Федеральному стандарту. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на **этап начальной подготовки** по виду спорту «шахматы»

№ 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

Приложение N 7 к Федеральному стандарту. 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»

№ 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»		

Приложение N 8 к Федеральному стандарту. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на **этап совершенствования спортивного мастерства** по виду спорта «шахматы»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			7,9	8,2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			18	12
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			8	8
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Приложение N 9 к Федеральному стандарту. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «шахматы»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			34	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			22	16

2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			12	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивные звания «мастер спорта России» и (или) «гроссмейстер России» и (или) «мастер спорта России международного класса»			

4.3. Ключевые компетенции для зачисления в группы спортивной подготовки

На этап начальной подготовки

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1.Ценностно-смысловые компетенции	+	+
2.Общекультурные компетенции	+	+
3.Познавательные компетенции	+	+
4.Информационные компетенции	+	+
5.Коммуникативные компетенции	+	+
6.Социально-трудовые компетенции	+	+
7.Компетенции личностного самосовершенствования	+	+

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Развиваемые предметные компетенции	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Знание основных стратегических идей игры в дебюте;	+	+
Знания об особенностях игры в простейших окончаниях;	+	+
Умение оценивать простейшие позиции и реализовывать материальное преимущество;	+	+
Способность реализовывать позиционное преимущество в малофигурных окончаниях;	+	+
Представление о последовательности приемов построения матов легкими фигурами;	+	+

Знание основных тактических ударов и приемов	+	+
Умение применять в игре простейшие тактические приемы: двойной удар, связка, прорыв и др..	+	+
Умение вводить варианты определенных дебютов и схем в компьютер	+	+
Навыки самостоятельной работы над шахматами	+	+
Первичные навыки по анализу собственных партий	+	+
Знание основных видов соревнований	+	+
Способность производить расчёт вариантов	+	+

4.4. Таблица комплектования групп

Перевод детей производится во время комплектования групп на основе повышения квалификации спортсменов, возрастных и разрядных требований, приведенных в таблице:

Этапы подготовки	Минимальный возраст зачисления	Количество тренировочных часов в неделю	Количество тренировочных часов в год	Разрядные требования
НП-1	6 лет и старше	4,5	234	-
НП-2	7 лет и старше	6	312	-
УТ-1	8 лет и старше	12	624	Ш-юн., П-юн.
УТ-2	8 лет и старше	12	624	П юн., I-юн.
УТ-3	8 лет и старше	14	728	Ш, П
УТ-4	8 лет и старше	14	728	П, I
СС	10 лет и старше	20	1040	КМС
ВСМ	12лет и старше	24	1248	МС, гроссмейстер