



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО
ШАХМАТАМ И ШАШКАМ
(СПб ГБУ ДО СШ по шахматам и шашкам)

191186 г. Санкт-Петербург ул. Большая Конюшенная д.25 литера А пом.1Н, Тел.:571-57-23. Факс :314-75-61
E-mail: info.sshorshsh@sport.gugov.spb.ru; https://spb-cшор-шш.pdf
ОКПО 34357239 ОКОГУ 2300225 ОГРН 1037843075984 ИНН/КПП 7808041829/784101001

ПРИНЯТА

Решением педагогического
Совета СПб ГБУ ДО СШ
по шахматам и шашкам
Протокол № 06 от «25» ноября 2024
года

УТВЕРЖДАЮ

Директор
СПб ГБУ ДО СШ
по шахматам и шашкам
А.А. Никифоров
Приказ № 26 от «25» ноября 2024 года



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»**

Программа разработана на основании:

федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»,
утвержденного приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 952
примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду
спорта «шахматы», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 № 1276

Срок реализации программы на этапах:

Спортивно-оздоровительный этап (базовый) - 2 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Авторы-разработчики:

Л.Ю. Баранов – заместитель директора
по учебно-спортивной работе
начальник отдела
по учебно- спортивной работе
А.Г. Федотова – инструктор-методист

Санкт-Петербург
2024 год

Оглавление

1. Общие положения	3
1.1 Краткая характеристика вида спорта «шахматы»	3
1.2 Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «шахматы»	5
1.3 Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2. Характеристика Программы	6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки	9
2.3 Объем Программы	11
2.4 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	17
2.5. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	23
2.6. Календарный план воспитательной работы	24
2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	29
2.8. Планы инструкторской и судейской практики	32
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	33
3. Система контроля	36
3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	36
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	38
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	42
4. Рабочая программа по виду спорта шахматы	47
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки	49

4.2. Учебно-методические планы по этапам спортивной подготовки	60
5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	66
5.1. Материально-технические условия	66
Перечень информационного обеспечения	69
Приложение № 1	71
Приложение № 2	73
Приложение № 3	74
Приложение № 4	75
Приложение № 5	77
Приложение № 6	78

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – Программа) подготовлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы разработанного на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с учетом нормативно-правового обеспечения деятельности спортивных школ в Российской Федерации с целью организации, планирования и проведения учебно-тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку (далее - обучающиеся) в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении спортивная школа олимпийского резерва по шахматам и шашкам.

В данной Программе рассматривается учебно-тренировочный процесс по шахматам в рамках системы многолетней спортивной подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на постоянной и целенаправленной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания умственных и физических качеств, формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

1.1 Краткая характеристика вида спорта «шахматы»

Шахматы – это одна из самых древних игр, которая зародилась в Индии в V – VI веках, однако видом спорта они стали относительно недавно. На сегодняшний день шахматы публично признают видом спорта больше, чем в странах мира. Международный Олимпийский Комитет (МОК) признал шахматы спортивной игрой, а Международную шахматную федерацию (ФИДЕ) как Международную Спортивную Федерацию в 1999 году и на сегодняшний день шахматы являются одним из самых популярных видов спорта во всем мире.

Вид спорта «шахматы» – это сфера интеллектуальной деятельности, где основной формой является игра двух партнеров, в которой различные фигуры по определенным законам передвигаются на шахматной доске. Игра способствует развитию логического и творческого мышления, памяти, вырабатывает решительность, усидчивость; игра в шахматы – это школа терпения и критического подхода к себе и партнерам.

Спортивную деятельность шахматиста обычно ассоциируют с умственной работой, имеющей яркую эмоциональную окраску. Шахматы, как вид соревновательной деятельности, относятся к группе абстрактно-игровых видов

спорта, исход состязаний в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника. Эта особенность шахмат, несомненно, оказывает определенное влияние и на систему подготовки, в которой, в отличие от других видов спорта, центральное место занимает профессиональная шахматная подготовка, а физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости.

Процесс шахматной тренировки состоит из общей и специальной подготовки, которые взаимосвязаны друг с другом. Общая подготовка направлена, прежде всего, на всестороннее шахматное образование и развитие необходимых качеств шахматиста - спортсмена. Специальная подготовка шахматиста осуществляется в непосредственной связи с овладением и совершенствованием мастерства на базе уже приобретенных навыков и умений общей подготовки.

Спортивные дисциплины вида спорта «шахматы» определяются в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, данные представлены в Таблице № 1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «шахматы»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
шахматы - командные соревнования	088	006	2	8	1	1	Я
шахматы	088	001	2	8	1	1	Я
блиц	088	002	2	8	1	1	Я
быстрые шахматы	088	003	2	8	1	1	Я
шахматная композиция	088	004	2	8	1	1	Я
заочные шахматы	088	005	2	8	1	1	Л

В распоряжении шахматиста должны находиться шахматная доска, шахматные фигуры, шахматные часы, бланк для записи ходов. Шахматная доска разделена на 64 одинаковых по размеру поля, 32 белых и 32 черных. Доска располагается таким образом, что клетка по правую руку шахматиста будет белой. Каждый игрок располагает 16 фигурами, а именно: королем, ферзем, 2 ладьями, 2 слонами, 2 конями и 8 пешками. Для контроля времени для обдумывания ходов служат шахматные часы.

В настоящее время, когда весь мир вступил на новый этап развития науки и техники, культуры и экономики, передовых технологий и социальной сферы, особенно большое значение приобретает способность быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, умение анализировать её и делать логические выводы. Очень большую роль в формировании логического и системного мышления играют шахматы. Занятия шахматами способствуют

повышению интеллектуального уровня учащихся, умению концентрировать внимание на решении задач в условиях ограниченного времени.

1.2 Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «шахматы»

Командные соревнования - соревнования, в которых участником является команда, состоящая из определенного числа спортсменов, где команда борется за место в турнирной таблице и места распределяются между командами в соответствии с системой проведения соревнований.

Лично-командные соревнования - соревнования, в которых места распределяются между спортсменами, и в то же время результат каждого спортсмена засчитывается команде, в которой он состоит.

Личные соревнования - соревнования, в которых каждый спортсмен-участник борется за место в турнирной таблице и места распределяются между спортсменами в соответствии с системой проведения соревнований.

Блиц - это игра, в которой каждый игрок должен завершить все ходы или в установленное время, составляющее 10 или меньше минут, или в предоставленное время плюс какое-то дополнительное время, умноженное на 60, составляющее 10 или меньше минут.

Быстрые шахматы - это игра, в которой каждый игрок должен завершить все ходы или в установленное время, составляющее больше 10 минут, но меньше 60 минут, или в предоставленное время плюс какое-то дополнительное время, умноженное на 60, составляющее больше 10 минут, но меньше 60 минут.

Шахматная композиция - вид творчества, исторически сложившийся из практической шахматной игры. Цель шахматной композиции - выражение художественных идей в шахматной форме. В шахматной композиции имеются следующие направления творческой деятельности: составление и решение композиций (задачи, этюды).

Задачи и этюды представляют собой искусственно составленные позиции фигур на шахматной доске с определенным заданием для одной из сторон, подразумевающие способ выполнения этого задания (решение).

Композиции должны отвечать ряду обязательных и художественных требований. При нарушении обязательных требований композиция дефектна и теряет право на существование. Нарушение художественных требований влияет на оценку композиции.

В шахматной композиции имеются следующие направления организационно-спортивной деятельности: публикация композиций, проведение соревнований по составлению и решению композиций, судейство соревнований по составлению и решению композиций.

1.3 Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 реализации Программы предполагают освоение следующих знаний, умений и навыков:

1. Овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и обеспечение уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недетренированности), перенапряжения.

2. Овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики.

3. 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.

4. Умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период.

5. Развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умения добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений.

6. Умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии,

7. Приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

2. Характеристика Программы

В данном разделе представлены нормативные аспекты, а также минимальные и максимальные требования по срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемости учебно-тренировочных групп, планируемому объему соревновательной деятельности, учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Программа учитывает основополагающие принципы спортивной подготовки шахматистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программой предусмотрена следующая организация учебно-

тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки:

- на этапе начальной подготовки - от 1 года до 2 лет,
- на тренировочном этапе - 4 года,
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - без ограничения.
- на этапе высшего спортивного мастерства - без ограничения.

Это обеспечивает единое направление в учебно-тренировочном процессе многолетней тренировки шахматистов по мере роста спортивного мастерства спортсменов.

Нормативный срок реализации Программы - 3 года. По мере необходимости предусмотрена возможность вносить изменения в Программу.

Программа составлена в соответствии с принципами комплектности, преемственности и вариативности.

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (теоретической, психологической и физической подготовки, педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям этапов спортивной подготовки с учетом преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальные способности спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки, направленных на решение определенных задач подготовки.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются на основании:

- Требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- Плана прохождения углубленного медицинского осмотра на основании писем Санкт-Петербургского государственного

бюджетного учреждения здравоохранения «Городской врачебно-физкультурный диспансер»;

- Локальных актов учреждения, регулирующих прохождение углубленного медицинского осмотра.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки

На этапы спортивной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста.

На этапах спортивной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «шахматы» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица №2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Спортивно-оздоровительный этап (базовый уровень)	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

Зачисление лиц в СПб ГБУ ДО СШ по шахматам и шашкам производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с

письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к учебно-тренировочным занятиям по избранному виду спорта. При этом заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений. Форма заявления установлена локальным актом Учреждения «Положение о правилах приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

В случае выбытия лица, проходящего спортивную подготовку, из группы этапа начальной подготовки, руководитель организации в месячный срок принимает меры по ее доукомплектованию.

Зачисление в СПб ГБУ ДО СШ по шахматам и шашкам оформляется приказом руководителя.

2.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта шахматы, разработанного на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», установлена минимальная наполняемость учебно-тренировочных групп для каждого этапа подготовки, которая отражена в Таблице №3.

Таблица №3

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Наполняемость (человек)
Спортивно-оздоровительный этап (базовый уровень)	до одного года обучения	10-20
	свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до трех лет обучения	6
	свыше трех лет обучения	
Этап совершенствования спортивного мастерства	до одного года обучения	2
	свыше одного года обучения:	
Этап высшего спортивного мастерства	до одного года обучения	2
	свыше одного года обучения	

На основании п. 4.3 Приказа Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки", организация определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы».

Для групп на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства максимальная наполняемость определяется организацией с учетом единовременной пропускной способности (далее - ЕПС) спортивного учреждения. Расчетная ЕПС для вида спорта шахматы составляет 1,75 – 2 кв. м на одного занимающегося, в соответствии с Приказ Росстата от 27.03.2019 N 172 "Об утверждении формы федерального статистического наблюдения с указаниями по ее заполнению для организации Министерством спорта Российской Федерации федерального статистического наблюдения в сфере физической культуры и спорта".

Таким образом, Количественный состав группы может быть увеличен в следующем диапазоне, представленном в Таблице № 4.

Таблица №4

Минимальная и максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Наполняемость	
		Минимальная	Максимальная
Спортивно-оздоровительный этап (базовый уровень)	до одного года обучения	10	20
	свыше одного года обучения		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до одного года обучения	6	12
	свыше одного года обучения		
Этап совершенствования спортивного мастерства	до одного года обучения	2	уточняется
	свыше одного года обучения		
Этап высшего спортивного мастерства	до одного года обучения	2	уточняется
	свыше одного года обучения		

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

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

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Объем индивидуальной спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства составляет не более 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства не более 70%.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Структура годичного цикла

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В спорте по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий тактический (РТк); развивающий технический (РТх); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы: приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В шахматах в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапе СО периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней тактической подготовке, что способствует развитию внимания и в итоге достижения, так называемого «беззевкового уровня».

На этом этапе подготовки исключительно важное значение, имеет обучение лиц, проходящих спортивную подготовку, основам техники расчета вариантов. Формирование навыков разыгрывания типичных позиций матования короля и техники реализации крупного материального преимущества. Важно стремиться к тому, чтобы лица, проходящие спортивную подготовку, с самого начала овладевали основами техники выполнения заданий, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала шахматной подготовки.

Большое значение имеет самостоятельная подготовка спортсменов в ходе тренировочных занятий. Она включает в себя самостоятельное решение специально подобранных на определенную тему упражнений с последующим разбором записанных решений совместно с тренером и, возможно, с остальными учениками из группы. Также, важным методом закрепления нового материала является разыгрывание изученных ранее теоретически позиций.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В группах первых двух лет подготовки главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней тактической подготовке, повышению уровня сложности решаемых заданий, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов шахматной игры. Ещё большую роль играет самостоятельная подготовка спортсменов. К вышеперечисленным методам следует добавить самостоятельный разбор с записью своих сыгранных турнирных и тренировочных партий с последующим разбором записанных анализов совместно с тренером.

При планировании годичных циклов для проходящих спортивную подготовку свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами заданий на выигрыш материала решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней тактической и технической подготовленности и на этой базе повышение уровня стратегической оценки позиции. Продолжительность подготовительного периода - 16-18 недель. Этот период подразделяется на два

этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей тактической подготовки, развития внимания, быстроты и точности расчета вариантов. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие практических игровых качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные матчи (партии). Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. Так же, как и на первом этапе большую роль играет самостоятельная подготовка спортсменов. К вышеперечисленным методам следует добавить самостоятельный разбор с записью своих сыгранных тренировочных и контрольных матчей партий с последующим разбором записанных анализов совместно с тренером.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Учащиеся групп спортивного совершенствования имеют разный уровень подготовки, разный стиль игры, разный дебютный репертуар, разные способности. Что нужно одному, может быть известно или вообще малоинтересно другому. Конечно, при такой организации труда многое зависит от качества материала для самостоятельной работы спортсмена.

Тренер отрабатывает свое рабочее время индивидуальными занятиями или занятиями с небольшими группами, а ученики дорабатывают задание, подготовленное заранее тренером как самостоятельная работа в удобное для себя время. Данная форма организации работы значительно эффективнее для процесс спортивной тренировки направлен на развитие надежного дебютного репертуара, приближенного к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

На этапе ВСМ спортсмены имеют разный уровень подготовки, разный стиль игры, разный дебютный репертуар, разные способности. Конечно, при такой организации труда многое зависит от качества материала для самостоятельной работы спортсмена.

Тренер отрабатывает свое рабочее время индивидуальными занятиями или занятиями с небольшими группами, а ученики дорабатывают задание,

подготовленное заранее тренером как самостоятельная работа в удобное для себя время. Данная форма организации работы значительно эффективнее для процесс спортивной тренировки направлен на максимальную тренировочную нагрузку, совмещенную с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности. На этом этапе происходит дальнейшая детализация дебютного репертуара. Вырабатывается умение разыгрывать сложнейшие миттельшпильные позиции.

Средства ОФП используются также, как и на предыдущем этапе и в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований. Большую роль приобретают восстановительные мероприятия и грамотное составление плана участия в соревнованиях и вариативный подход в тактико-технической подготовке, с возможностью привлечения других дополнительных тренеров для дебютной подготовки.

2.3 Объем Программы

Комплектование групп спортивной подготовки, организация тренировочных занятий, проведение воспитательной работы со спортсменами осуществляется администрацией, методическим советом и тренерами отделения шахмат в соответствии с Уставом СПб ГБУ ДО СШ по шахматам и шашкам и требованиями данной Программы.

С учетом специфики вида спорта шахматы определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта шахматы осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Группы спортивной подготовки комплектуются из числа наиболее способных к занятиям шахматами детей, подростков, юношей и девушек и отвечающих требованиям по уровню спортивной подготовленности данному этапу. Зачисление и перевод на этапы подготовки, начиная с этапа начальной подготовки второго года обучения, осуществляется на основании сдачи спортсменами контрольно-переводных нормативов. В отдельных случаях спортсмены, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в тренировочную группу в порядке исключения по решению методического совета при условии, что эти спортсмены имеют потенциал,

позволяющий достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течении года. В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем спортсмены его тренировочной группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год спортивной подготовки с согласия методического совета. Состав групп формируется из лиц проходящих спортивную подготовку примерно одного уровня спортивной подготовленности с разницей по возрасту не более 5-ти лет. Возраст спортсменов на момент зачисления должен быть не менее 6 лет.

Учебно-ренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШ по шахматам и шашкам, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом и начинается с 01 января, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

В процессе теоретических и практических занятий спортсмены должны получить знания и навыки тренера и спортивного судьи.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов;
- при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом СПб ГБУ ДО СШ по шахматам и шашкам.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Таблица №5

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Спортивно-оздоровительный этап (базовый уровень)		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	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	До 312	До 416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах

годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.4 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

На протяжении всего процесса обучения шахматисты изучают теорию игры и участвуют в разного рода шахматных соревнованиях. Это относится и к шахматистам начальных разрядов первого года обучения и к уже сформировавшимся спортсменам, достигшим звания КМС и выше.

Теоретическая часть - изучения различных фаз шахматной партии, знакомство с тактическими и стремительными приемами игры (эти темы составляют значительную часть теоретических занятий в первые годы обучения). Знакомство с творчеством ведущих гроссмейстеров прошлого и настоящего времени, выработка собственного стиля игры учащегося, индивидуальные занятия (такие формы обучения целесообразны с учащимися высоких спортивных разрядов). Продолжаются занятия и в специально оборудованных классах шахматными демонстрационными досками с фигурами для спортсменов всех разрядов и различных годов обучения. Возможности специально оборудованных классов шахматными демонстрационными досками с фигурами позволяют проводить занятия как для шахматистов III-II разряда (программы по тактике, стратегии, игровые программы), так и для шахматистов высших разрядов (программы «Chess-base», «Chess-assistent», просмотры партий гроссмейстеров в интернете).

Подробно теоретическая, психологическая подготовка для шахматистов различных групп обучения изложена в учебно-тематическом плане.

Практическая часть включает в себя тренировочные турниры, квалификационные турниры, анализ сыгранных партий (для шахматистов младших разрядов); консультационные партии, участие в шахматных фестивалях, чемпионатах города, России, Международных турнирах и прочее (для шахматистов высших разрядов).

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов (см. Приложение №1).

Персональный состав участников тренировочных мероприятий в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников учебно-тренировочного мероприятия, утверждаемого руководителем организации, осуществляющей спортивную подготовку.

При проведении учебно-тренировочных мероприятий в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;
- организовывать качественное проведение учебно-тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
- привлекать тренерско-преподавательский состав и других специалистов при этом, назначать начальника учебно-тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров-преподавателей, с установлением доплаты к ставке заработной платы до 30% от должностного оклада);
- утверждать сметы расходов на проведение учебно-тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами местного самоуправления, субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;
- осуществлять контроль за проведением учебно-тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на учебно-тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерско-преподавательским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества учебно-тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема учебно-тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;
- распорядок дня спортсменов;
- журнал учета проведения и посещения учебно-тренировочных занятий.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Цели участия обучающихся в соревнованиях:

- популяризация вида спорта «шахматы»;
- совершенствование уровня спортивного мастерства шахматистов;
- определение сильнейших спортсменов в своих возрастных группах и формирование сборных команд по шахматам;
- определение кандидатов для участия в первенстве и чемпионате России по шахматам в каждой возрастной категории.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу соревнований: контрольные, отборочные и основные. Допуски к соревнованиям осуществляются на основе проведения медицинского контроля.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица №6

Объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Спортивно-оздоровительный этап (базовый уровень)		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 в соревнованиях

Соревнования проводятся в возрастных группах:

- мужчины;
- женщины;

- юниоры (17 - 25 лет);
- юниорки (17 - 25 лет);
- юниоры (до 21 года);
- юниорки (до 21 года);
- юноши (до 19 лет);
- девушки (до 19 лет);
- юноши (до 17 лет);
- девушки (до 17 лет);
- юноши (до 15 лет);
- девушки (до 15 лет);
- мальчики (до 13 лет);
- девочки (до 13 лет);
- мальчики (до 11 лет);
- девочки (до 11 лет);
- мальчики (до 9 лет);
- девочки (до 9 лет).

Допускается участие спортсменов в спортивных соревнованиях в более старших возрастных группах при условии соответствия требованиям, предъявляемым к классификации участников Положением о соревновании.

Допускается участие женщин (юниорок, девушек, девочек) в спортивных соревнованиях, проводимых среди мужчин (юниоров, юношей, мальчиков).

Общие принципы допуска спортсменов к соревнованиям

Условия допуска участников к соревнованиям, а также перечень предоставляемых организатору документов устанавливаются Положением (Регламентом) о соревнованиях.

В зависимости от требований Положения допуск спортсменов может быть ограничен возрастом, уровнем спортивной квалификации и так далее. К участию в соревнованиях спортсмены допускаются Решением комиссии по допуску.

Спортсмены должны быть официально заявлены для участия в соревновании на основании предварительной и окончательной заявок (см. Раздел Приложения) в соответствии с Положением (Регламентом) о соревнованиях.

Основанием для допуска спортсмена к соревнованиям по медицинским заключениям является заявка на участие в соревнованиях с отметкой "Допущен" напротив каждой фамилии спортсмена, заверенная подписью врача и его личной печатью. Заявка на участие в соревнованиях подписывается врачом с расшифровкой фамилии, имени, отчества (при наличии) и заверяется печатью медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности.

В комиссию по допуску кроме оригинала заявки на участие в соревновании должны быть представлены для проверки следующие документы:

- паспорт гражданина Российской Федерации или иной документ, удостоверяющий личность;
- полис обязательного медицинского страхования и полис страхования жизни и здоровья от несчастных случаев (оригиналы).

Положением (Регламентом) о проведении соревнования могут устанавливаться и иные документы, необходимые для представления в комиссию по допуску.

Положением (Регламентом) о проведении соревнований муниципального статуса, соревнований физкультурно-спортивных и других организаций, может быть установлен иной порядок допуска к соревнованиям с представлением только лишь документов, указанных в Положении (Регламенте).

Допуск спортсменов к участию в соревнованиях осуществляется на основании заявки на участие в соревнованиях в рамках действующих квот, установленных Положением (Регламентом) о соревнованиях, если Положение (Регламент) соответствующего соревнования не устанавливает иной порядок допуска спортсмена для участия в таком соревновании.

Ограничения на участие в соревнованиях

Лица, не достигшие возраста, указанного как минимальный возраст спортсмена для участия в соревнованиях, не допускаются до участия в соревнованиях.

Лица, в отношении которых применена и действует спортивная санкция в виде дисквалификации, не допускаются до участия в соревнованиях.

Лицо, не предъявившее документ, удостоверяющий личность, либо документ, удостоверяющий возможность принимать участие в соревнованиях по медицинским показаниям, не допускается до участия в соревнованиях.

Члены оргкомитета соревнований, судьи соревнований и иные официальные лица соревнований не могут участвовать в соревнованиях в качестве спортсмена.

Иные виды (формы) обучения

Работа по **индивидуальным планам** проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования

спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Объём индивидуальной спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства составляет не более 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства не более 70%.

Самоподготовка включает в себя самостоятельное решение специально подобранных на определенную тему упражнений с последующим разбором записанных решений совместно с тренером-преподавателем. На занятиях по самоподготовке спортсмены получают навыки самообразовательной работы по планированию, усвоению, закреплению, контролю и оценке полученных знаний. Это способствует прочному усвоению знаний, полученных на тренировках.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом СПб ГБУ ДО СШ по шахматам и шашкам в соответствии с Федеральным стандартом по виду спорта «шахматы».

Формы организации дистанционных занятий:

Обучение осуществляется на основе электронных источников информации.

По каждому разделу программы тренер разрабатывает электронные учебные материалы, что позволяет тренеру оперативно обновлять материалы, использовать сетевые возможности для обеспечения спортсменов той информацией, которая необходима им в процессе занятий.

Электронные учебные материалы состоят из:

- обучающей теоретической информации, выполненной в текстовом редакторе Microsoft Word, сопровождающейся иллюстративными материалами (фотографии, рисунки, диаграммы, таблицы), ссылками для получения дополнительной информации;
- электронной версии учебника или учебного пособия;
- блока творческих заданий, направленных на самостоятельное применение усвоенных знаний при выполнении практических работ;
- методических указаний по выполнению творческой работы (проекта) с вариантами подобных заданий.

- Чат-занятия — занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно (в режиме реального времени), все участники имеют одновременный доступ к чату.

- Веб-занятия — дистанционные занятия, проводимые с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей сети Интернет.

- Вебинары – это онлайн-беседы, практикумы. В назначенное время участники вебинара проходят по указанной ссылке и получают возможность в режиме реального времени слушать тренера-преподавателя, общаться, задавать вопросы.

- Видеолекции - записанные в видео-формате лекции, мастер-классы тренера-преподавателя, доступные для спортсменов в любое время учебно-тренировочного процесса.

Реализации дистанционных занятий осуществляется с использованием кейс-технологий, интернет-технологий. Кейс-технология заключается в комплектовании методических материалов (текстовые, аудиовизуальные и мультимедийные) в папку (кейс) и рассылка их спортсменам для самостоятельного изучения, с консультацией у тренера-преподавателя.

Интернет-технологии, основанные на сети Интернет, применяются для обеспечения спортсменов методическими материалами и для интерактивного взаимодействия между спортсменом и тренером-преподавателем. Обучающиеся получают электронные учебные материалы, знакомятся с информацией, выполняют задания, предложенные в методических рекомендациях. Выполненные задания спортсмены пересылают педагогу по электронной почте (творческая работа фотографируется или сканируется, пересылается в формате JPG), либо анализируются в процессе on-line общения по Skype.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Спортивная школа олимпийского резерва обеспечивает подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации путем осуществления спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Задачами СПб ГБУ ДО СШ, направленными на обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, являются:

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта;
- организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных

стандартов спортивной подготовки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;

- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
- финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение спортсменов, в том числе, обеспечение питания и проживания, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение участия спортсменов организации в официальных спортивных мероприятиях;
- разработка и реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;
- составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Примерный годовой учебно-тренировочный план СПб ГБУ ДО СШ по шахматам и шашкам представлен в Приложении № 2.

2.6. Календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 3 к программе СПб ГБУ ДО СШ по шахматам и шашкам по виду спорта шахматы.

Структура годичного цикла.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводный, восстановительный и соревновательный. В спорте по направленности учебно-тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий тактический (РТк); развивающий технический (РТх); контрольный (К); подводный (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап учебно-тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы-приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В шахматах в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость

индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На спортивно оздоровительном (базовом) этапе периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней тактической подготовке, что способствует развитию внимания и в итоге достижения, так называемого «беззевкового уровня».

На этом этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение лиц, проходящих спортивную подготовку, основам техники расчета вариантов. Формирование навыков разыгрывания типичных позиций матования короля и техники реализации крупного материального преимущества. Важно стремиться к тому, чтобы лица, проходящие спортивную подготовку, с самого начала овладевали основами техники выполнения заданий, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала шахматной подготовки.

Большое значение имеет самостоятельная подготовка спортсменов в ходе учебно-тренировочных занятий. Она включает в себя самостоятельное решение специально подобранных на определенную тему упражнений с последующим разбором записанных решений совместно с тренером и, возможно, с остальными учениками из группы. Также, важным методом закрепления нового материала является разыгрывание изученных ранее теоретически позиций.

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В группах первых двух лет подготовки главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней тактической подготовке, повышению уровня сложности решаемых заданий, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов шахматной игры. Ещё большую роль играет самостоятельная подготовка спортсменов. К вышеперечисленным методам следует добавить самостоятельный разбор с записью своих сыгранных турнирных и учебно-тренировочных партий с последующим разбором записанных анализов совместно с тренером.

При планировании годичных циклов для проходящих спортивную подготовку свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами заданий на выигрыш материала решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней тактической и технической подготовленности и на этой базе повышение уровня стратегической оценки позиции. Продолжительность подготовительного периода - 16-18 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение учебно-тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей тактической подготовки, развития внимания, быстроты и точности расчета вариантов. Для данного этапа характерен достаточно большой объем учебно-тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие практических игровых качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебно-тренировочные и контрольные матчи (партии). Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. Так же, как и на первом этапе большую роль играет самостоятельная подготовка спортсменов. К вышеперечисленным методам следует добавить самостоятельный разбор с записью своих сыгранных учебно-тренировочных и контрольных матчей партий с последующим разбором записанных анализов совместно с тренером.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Учащиеся групп спортивного совершенствования имеют разный уровень подготовки, разный стиль игры, разный дебютный репертуар, разные способности. Что нужно одному, может быть известно или вообще малоинтересно другому. Конечно, при такой организации труда многое зависит от качества материала для самостоятельной работы спортсмена.

Тренер отрабатывает свое рабочее время индивидуальными занятиями или занятиями с небольшими группами, а ученики дорабатывают задание, подготовленное заранее тренером как самостоятельная работа в удобное для себя время. Данная форма организации работы значительно эффективнее для процесс спортивной тренировки направлен на развитие надежного дебютного репертуара, приближенного к максимальным учебно-тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные средства подготовки в периоды острых учебно-тренировочных нагрузок или соревнований.

На этапе ВСМ спортсмены имеют разный уровень подготовки, разный стиль игры, разный дебютный репертуар, разные способности. Конечно, при такой организации труда многое зависит от качества материала для самостоятельной работы спортсмена.

Тренер отрабатывает свое рабочее время индивидуальными занятиями или занятиями с небольшими группами, а ученики дорабатывают задание, подготовленное заранее тренером как самостоятельная работа в удобное для себя время. Данная форма организации работы значительно эффективнее для процесс спортивной тренировки направлен на максимальную учебно-тренировочную нагрузку, совмещенную с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности. На этом этапе происходит дальнейшая детализация дебютного репертуара.

Вырабатывается умение разыгрывать сложнейшие миттельшпильные позиции.

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

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

Круглогодично тренерским-преподавателем составом на тренерско-преподавательских советах и в учебных классах со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно положению, об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1-2 спортсмена от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной

антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в Приложении №4.

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной 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. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Первичная медико-санитарная помощь включает мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, а также систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), оценку адекватности физических нагрузок состоянию здоровья данных лиц, восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом

Первичная медико-санитарная помощь оказывается в медицинских пунктах объекта спорта, в структурных подразделениях по спортивной медицине (кабинет, отделение) медицинской организации, в медицинской организации по профилю спортивной медицины (врачебно-физкультурный диспансер, центр спортивной медицины и другие) и включает:

- первичную доврачебную медико-санитарную помощь;
- первичную врачебную медико-санитарную помощь;
- первичную специализированную медико-санитарную помощь.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с клиническими (методическими)

рекомендациями.

Оказание медицинской помощи лицам, занимающимся спортом, осуществляется в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Основанием для допуска лиц, обучающихся по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (углубленный уровень) в образовательных организациях дополнительного образования, и лиц, занимающихся спортом, начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации), к спортивным мероприятиям является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. Медицинские организации, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки, обязаны вести:

- реестр (учет) спортсменов, проходящих УМО в данной медицинской организации;
- реестр (учет) выданных индивидуальных медицинских заключений о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях;
- реестр медицинских заключений о допуске спортивных команд к участию в спортивных соревнованиях.

Медицинское заключение о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях выдается по результатам прохождения УМО спортсмену или его законному представителю, уполномоченному сотруднику физкультурно-спортивной, образовательной организации, в которой занимается спортсмен, не позднее 10 рабочих дней после прохождения УМО.

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.

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса.

Средства и методы восстановления включают в себя педагогическую, психологическую и медико-биологическую реабилитацию.

Педагогическая реабилитация включает в себя рационализацию учебно-тренировочного процесса с учетом вида спорта, этапа спортивной подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния.

Психологическая реабилитация представляет собой психологическое воздействие на спортсмена со стороны тренера, психолога, других специалистов или самостоятельные воздействия (ауторегуляция). Среди средств психической регуляции наиболее эффективны убеждение и/или внушение с целью создания у спортсмена уверенности в себе, своих возможностях и преимуществах перед другими спортсменами. Эффективны комплексные методы психологического воздействия в форме обратной связи, психо-мышечной, психофизической (дыхательные упражнения), идеомоторной и ментальной тренировок. С этой целью могут быть использованы различные аппаратные средства (аудио- и видеооборудование) для реализации различных воздействий: музыка, звук, цвет, ролики, фильмы и др.

Медико-биологическая реабилитация включает в себя коррекцию питания и питьевого режима, физические, традиционные методы, БАД и фармакологическое воздействие.

К физическим факторам относят:

1. физиотерапевтические процедуры: ультрафиолетовое облучение, УВЧ-терапия, электростимуляция, диадинамометрия, амплипульстерапия, электрофорез, магнитотерапия, вибрационный массаж и т.д.;
2. мануальные воздействия: ручной массаж, локальный ручной массаж, сегментарный массаж, акупунктура, остеопатические техники;
3. гидротерапию: подводный душ-массаж, циркулярный душ, ножные ванны, контрастные ванны и т.д.;
4. гипербарическую оксигенацию;
5. гипоксические тренировки;
6. лечебную физкультуру.

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.

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.

3. Система контроля

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом Приложения № 5 к программе СПб ГБУ ДО СШ по шахматам и шашкам по виду спорта шахматы.

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

Результатом реализации Программы является:

На спортивно-оздоровительном (базовом) этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «шахматы»;
- 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;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «шахматы»;
- 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;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- 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 на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- сохранение здоровья.

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) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта шахматы;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Нормативные требования для перевода в группу спортивно-оздоровительного этапа 2 года:

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».
2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке.
3. Показать знания простейших дебютных принципов.
4. Уметь определять названия и идеи основных тактических приемов.
5. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества.
6. Уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами.
7. Участвовать в квалификационных турнирах.
8. Выполнить нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на **спортивно-оздоровительного этап**.

Нормативные требования для перевода на учебно-тренировочный этап 1 года:

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую». Знать правила игры с использованием шахмат.
2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке, в Европе, историю реформирования шахмат, о испанских и итальянских шахматистах XVI-XVII века.
3. Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.
4. Показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов, составлять простейший план игры, давать оценку позиции.
5. Владеть основами пешечного эндшпиля. Знать окончания «легкая фигура против пешки».

6. Участвовать в квалификационных турнирах.
7. Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».
8. Выполнить нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

**Нормативные требования для перевода на учебно-тренировочный этап
2 года:**

1. Знать категории соревнований
2. Знать основные положения теории Филидора.
3. Уметь составить план и дать оценку позиции в дебюте.
4. Показать знание стратегических идей защиты двух коней, дебюта четырех коней.
5. Владеть сложными комбинациями на сочетание идей, уметь осуществлять прием «форпост».
6. Владеть окончаниями «легкая фигура против пешек», ладья против пешек.
7. Умение ставить мат конем или слоном.
8. Знать основные положения личной гигиены шахматиста.
9. Участвовать в квалификационных и отборочных турнирах.
10. Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».
11. Выполнить нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

**Нормативные требования для перевода на учебно-тренировочный этап
3 года:**

1. Знать разрядные нормы и требования по шахматам.
2. Знать системы соревнований по шахматам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов.
3. Уметь рассказать о французских и английских шахматистах первой XIX-XX веков, немецких шахматистов середины XIX века. Показать понимание вклада П. Морфи в развитии шахматной теории.
4. Владеть понятием «инициатива в дебюте». Показать знания стратегических идей защиты Филидора, шотландской партии и шотландского гамбита, главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказного ферзевого гамбита.
5. Владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные

проблемы и виды центра в шахматной партии.

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

7. Иметь понятие о тренировке шахматиста.

8. Понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний.

9. Участвовать в квалификационных, отборочных и городских турнирах.

10. Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».

11. Выполнить нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Нормативные требования для перевода на учебно-тренировочный этап 4 года:

1. Иметь представление о роли детско-юношеских спортивных школ в развитии спорта в России.

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

3. Дать исторический обзор развития шахмат в России.

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

5. Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.

6. Знать вопросы проведения и организации соревнований.

7. Знать основные положения творчества М.И. Чигорина.

8. Знать основные положения творчества первого русского шахматного

9. мастера А.Д. Петрова.

10. Знать стратегические идеи Русской партии.

11. Изложить основные идеи Скандинавской защиты.

12. Дать характеристику современным дебютам.

13. Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «третий спортивный разряд».

14. Выполнить нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Нормативные требования для перевода в группу совершенствования спортивного мастерства 1 года:

1. Продемонстрировать знания спортивно-оздоровительного этапа и учебно-тренировочного этапа обучения.

2. Знать функции федерации по шахматам и министерства по физической культуре и спорту.

3. Получить зачет по судейству и организации соревнований.

4. Знать творческое наследие М. Чигорина, Э. Ласкера, о шахматной жизни начала XX века. Знать довоенный период советской шахматной школы.

5. Владеть методами работы над дебютом. Показать знания стратегических идей защиты Алехина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала.

6. Владеть приемами защиты в шахматной партии, показать умение создавать слабости в лагере противника.

7. Владеть приемами борьбы в сложных многопешечных и ладейных окончаниях.

8. Знать схему построения индивидуального плана - графика тренировочных занятий.

9. Пропагандировать здоровый образ жизни, значение правильного режима и двигательной активности для шахматиста.

10. Сделать обзор шахматной периодики и сборников турнирных партий крупнейших соревнований.

11 Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

12 Выполнить нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Нормативные требования для перевода в группу совершенствования спортивного мастерства 2 года:

1. Сдать зачет по судейству и организации соревнований.

2. Рассказать о творчестве Х.Р.Капабланки, гипермодернистах, А.Алехина. Знать роль ФИДЕ в международной жизни.

3. Уметь объяснить суть концентрического метода в изучении дебютов. Показать знание стратегических идей защиты Грюнфельда, защиты Нимцовича, дебюта Рети.

4. Владеть понятиями «стратегическая и тактическая защита», «стратегическая атака».

5. Уметь разыгрывать позиции с компенсацией за ферзя, ладью, легкую фигуру.

6. Знать закономерности тренировки шахматиста.

7. Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

8. Выполнить нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Нормативные требования для перевода в группу совершенствования спортивного мастерства 3 года:

1. Знать основные этапы развития российской шахматной школы, ее успехов и роли в мировом шахматном движении, рассказать о творчестве М.

Ботвинника и других российских чемпионах мира.

2. Показать знания новоиндийской защиты, каталонского начала.
3. Знать типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

Владеть понятиями «позиционная жертва», «игра на двух флангах».

4. Уметь разыгрывать сложные окончания всех видов.
5. Знать методы совершенствования подготовки шахматиста.
6. Владеть методикой работы с шахматной литературы.
7. Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».
8. Выполнить нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Нормативные требования для перевода в группу высшего спортивного мастерства:

1. Знать методику подготовки к отдельной партии и соревнованию в целом.
2. Показать знания по всем основным дебютам.
3. Владеть методикой самостоятельной подготовки к партиям по электронным базам данных.
4. Знать методы совершенствования подготовки шахматиста.
5. Владеть методикой работы с шахматной литературы.
6. Принимать участие на проходивших в течение года официальных соревнованиях.
7. Спортивные звания «мастер спорта России» и (или) «гроссмейстер России» и (или) «мастер спорта России международного класса».
8. Выполнить нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

Таблица №7

Ключевые компетенции для зачисления в группы спортивно-оздоровительного этапа

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1. Ценностно-смысловые компетенции	+	+
2. Общекультурные компетенции	+	+
3. Учебно-познавательные компетенции	+	+

4. Информационные компетенции	+	+
5. Коммуникативные компетенции	+	+
6. Социально-трудовые компетенции	+	+
7. Компетенции личностного самосовершенствования	+	+

Таблица №8

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в спортивно-оздоровительные группы
по виду спорта «шахматы»**

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

Таблица №9

Предметные компетенции для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе

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	+	+

Таблица №10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «шахматы»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	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	см	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"		

Таблица №11

Нормативы по развиваемым качествам для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Знание приемов тактической, стратегической атаки в шахматной партии	+	+
Знание выдающихся шахматистов мира	+	+
Развитое комбинационное зрение и позиционное «зрение»	+	+
Знание технических приемов разыгрывания окончаний	+	+
Способность анализа ситуации	+	+
Понимание причинно-следственных связей	+	+
Умение анализировать и комментировать собственные партии	+	+
Способность анализировать и обобщать имеющийся материал	+	+

Таблица №12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе 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.		количество раз	не менее	

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)		46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			8	8
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Таблица №13

Нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (повышение спортивного мастерства до уровня МС и выше)

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Наличие собственного дебютного репертуара	+	+
Умение использовать персональный компьютер для накопления базы данных разыгрывания дебютов и схем	+	+
Работа с базами данных	+	+
Анализ партий с помощью компьютера	+	+
Знание методики работы с литературой	+	+
Развитие способности аналитически мыслить	+	+
Освоение арсенала позиционных и тактических приёмов и навыков	+	+
Развитие способности концентрировать внимание	+	+
Повышение интеллектуального потенциала	+	+
Спортивное звание	Мастер спорта России, Гроссмейстер России	

Таблица №14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе 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
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. Рабочая программа по виду спорта шахматы

Техническая подготовленность – степень освоения спортсменом системы приемов, соответствующих особенностям данного вида спорта и направленных на достижение высоких спортивных результатов. Техническую подготовленность нельзя рассматривать изолированно, а следует представлять, как составляющую единого целого, в котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими, психическими, тактическими возможностями спортсмена, а также конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие. Вполне естественно, что чем большим количеством приемов владеет спортсмен, тем в большей мере он подготовлен к решению сложных тактических задач, возникающих в процессе соревновательной борьбы, тем эффективнее он может противостоять атакующим действиям соперника и одновременно провоцировать его к принятию неадекватных ситуационных решений.

Мероприятия по технической подготовке шахматистов включают в себя практическую отработку основных приемов и навыков, полученных в результате теоретической, тактической, психологической и физической подготовки, такие как:

- Учебно-тренировочные партии;

- Анализ сыгранных партий;
- Решение упражнений;
- Выполнение контрольных заданий.

Уровень **тактической подготовленности** спортсменов зависит от овладения ими средствами спортивной тактики (техническими приемами и действиями), ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, командной).

Тактические действия в спортивных играх осложняются возникающими затруднениями восприятия ситуации, принятия решений и их реализации из-за большого разнообразия и частой смены соревновательных ситуаций, дефицита времени, ограниченности пространства, недостаточности информации, маскировки соперником своих действительных намерений и др. Способность видоизменять тактическую схему ведения соревновательной борьбы в зависимости от особенностей и хода соревнования, состава участников является важным показателем тактической подготовленности спортсменов.

Активность тактических действий является важным показателем спортивного мастерства. Спортсмен высокой квалификации должен уметь навязывать сопернику свою волю, оказывать на него постоянное психическое давление разнообразием и эффективностью своих действий, выдержкой, волей к победе, уверенностью в успехе.

Эффективность тактической деятельности определяется способностями спортсмена к пространственной и временной антиципации, т.е. предвосхищению соревновательной ситуации до ее развертывания.

В тактической подготовке необходимо выделить следующие основные направления:

- Изучение сущности и основных теоретико-методических положений спортивной тактики;
- Овладение основными элементами, приемами, вариантами тактических действий;
- Совершенствование тактического мышления;
- Изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности;
- Практическая реализация тактической подготовленности.

В системе **психологической подготовки** спортсмена следует выделять следующие направления:

- Формирование мотивации занятий спортом;
- Волевая подготовка;
- Психорегулирующая тренировка;
- Совершенствование реагирования;
- Совершенствование специализированных умений;
- Регулирование психической напряженности;

- Преодоление беспокойства и депрессии;
- Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу;
- Управление стартовыми состояниями.

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

Таблица №15

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе спортивно-оздоровительном базовый уровень подготовки первого года обучения по виду спорта "шахматы"

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Содержание
1	Общая физическая подготовка	Бег на 30 м
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
2	Техническая подготовка	Учебно-тренировочные партии
		Решение упражнений
		Анализ сыгранных партий
		Выполнение контрольных заданий
3	Тактическая подготовка	Понятие о тактике в шахматах
		Тактические приемы «вскрытый шах», «двойной удар», «связка»
		Тактика в дебюте
4	Теоретическая подготовка	Роль физической культуры и спорта, основы законодательства в спорте, основы спортивной подготовки
		Сведения о строении и функциях организма, гигиена, здоровый образ жизни, требования техники безопасности
		История шахмат
		Элементарные понятия по теории шахмат
		Мат в один ход. Игра двумя ладьями при матовании короля. Рокировка. Как правильно начинать партию. Типовые ошибки при разыгрывании начала партии
		Простейшие окончания
5	Психологическая подготовка	Упражнения на концентрацию внимания
		Упражнения на контроль за эмоциональным состоянием
		Методы преодоления тревожности
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные	Восстановительные мероприятия
		Углубленный медицинский осмотр

мероприятия, тестирование и контроль	Текущие медико-биологические тестирования и контроль
--	--

Таблица №16

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на спортивно оздоровительном этапе базовый уровень подготовки второго года обучения по виду спорта "шахматы"

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Содержание
1	Общая физическая подготовка	Бег на 30 м
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)
		Челночный бег 3x10 м
2	Участие в спортивных соревнованиях	В соответствии с календарным планом
3	Техническая подготовка	Учебно-тренировочные партии
		Решение упражнений
		Анализ сыгранных партий
		Выполнение контрольных заданий
4	Тактическая подготовка	Слабость последней горизонтали
		Тактические приемы "двойной удар", "завлечение", "отвлечение"
		Комбинации с сочетанием идей
5	Теоретическая подготовка	Дебют. Как правильно начинать партию. Типовые ошибки при разыгрывании начала партии. Итальянская партия. Шотландская партия. Защита двух коней
		Окончания
		История шахмат
6	Инструкторская и судейская практика	Изучение правил соревнований
7	Психологическая подготовка	Упражнения на концентрацию внимания
		Упражнения на контроль за эмоциональным состоянием
		Методы преодоления тревожности
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Восстановительные мероприятия
		Углубленный медицинский осмотр
		Текущие медико-биологические тестирования и контроль

Таблица №17

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе первого года обучения по виду спорта "шахматы"

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Содержание
1	Общая физическая подготовка	Бег на 30 м
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)
		Челночный бег 3x10 м
2	Специальная физическая подготовка	Приседание без остановки
		Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола
3	Участие в спортивных соревнованиях	В соответствии с календарным планом
4	Техническая подготовка	Учебно-тренировочные партии
		Решение упражнений
		Анализ сыгранных партий
		Работа с компьютером
		Выполнение контрольных заданий
5	Тактическая подготовка	Тактический прием "освобождение линии (поля)"
		"Блокировка", "перекрытие"
		"Уничтожение защиты", "перегрузка"
6	Теоретическая подготовка	История шахмат. Литературные обзоры
		Дебют. Открытые дебюты. Полуоткрытые дебюты. Закрытые дебюты
		Эндшпиль. Пешечные окончания. Элементарные ладейные окончания. Легкофигурные окончания
		Стратегия. Пешечная структура. Сильные и слабые пункты. Расположение фигур. Открытые линии
7	Инструкторская и судейская практика	Проведение части занятия: разминки, основной части, заключительной части, исправление ошибок у других спортсменов
8	Психологическая подготовка	Упражнения на концентрацию внимания
		Упражнения на контроль за эмоциональным состоянием
		Методы преодоления тревожности
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	Восстановительные мероприятия
		Углубленный медицинский осмотр
		Текущие медико-биологические тестирования и контроль

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе второго года обучения по виду спорта "шахматы"

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Содержание
1	Общая физическая подготовка	Бег на 30 м
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)
		Челночный бег 3x10 м
2	Специальная физическая подготовка	Приседание без остановки
		Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола
3	Участие в спортивных соревнованиях	В соответствии с календарным планом
4	Техническая подготовка	Учебно-тренировочные партии
		Решение упражнений
		Анализ сыгранных партий
		Работа с компьютером
		Выполнение контрольных заданий
5	Тактическая подготовка	Атака на короля
		Решение комбинаций и задач
6	Теоретическая подготовка	Творчество классиков шахмат (Ласкер, Капабланка, Алехин)
		Дебютные теории. Открытые дебюты и гамбитная игра
		Эндшпиль. Ферзь против двух ладей. Компенсация за ферзя
		Легкая фигура против пешек. Компенсация за фигуру
		Окончания с проходными пешками у обеих сторон
		Стратегия. Построение общего плана. Расположение пешек и их влияние на оценку позиции
7	Инструкторская и судейская практика	Помощь тренеру в проведении учебно-тренировочного занятия
		Составление плана (конспекта) учебно-тренировочные занятия
8	Психологическая подготовка	Упражнения на концентрацию внимания
		Упражнения на контроль за эмоциональным состоянием
		Методы преодоления тревожности
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	Восстановительные мероприятия
		Углубленный медицинский осмотр
		Текущие медико-биологические тестирования и контроль

	тестирование и контроль	
--	-------------------------	--

Таблица №19

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе третьего года обучения по виду спорта "шахматы"

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Содержание
1	Общая физическая подготовка	Бег на 30 м
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)
		Челночный бег 3x10 м
2	Специальная физическая подготовка	Приседание без остановки
		Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола
3	Участие в спортивных соревнованиях	В соответствии с календарным планом
4	Техническая подготовка	Учебно-тренировочные партии
		Решение упражнений
		Анализ сыгранных партий
		Работа с компьютером
		Сеансы одновременной игры
5	Тактическая подготовка	Выполнение контрольных заданий
		Тренировка техники расчета
		Решение комбинаций и задач
		6
Полузакрытые дебюты и гамбитная игра		
Построение дебютного репертуара		
Эндшпиль. Прорыв. Лучшее пешечное расположение		
Запасные темпы и активность короля		
Переход в пешечный эндшпиль		
Ладейные окончания		
Учебные позиции. Позиция Филадора		
Окончание с проходными пешками		
Стратегия. Хорошие и плохие слоны. Слон сильнее коня. Конь сильнее слона		
7	Инструкторская и судейская практика	
		Составление плана (конспекта) учебно-тренировочного занятия
8	Психологическая подготовка	Упражнения на концентрацию внимания
		Упражнения на контроль за эмоциональным состоянием

		Методы преодоления тревожности
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Восстановительные мероприятия
		Углубленный медицинский осмотр
		Текущие медико-биологические тестирования и контроль

Таблица №20

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе четвертого года обучения по виду спорта "шахматы"

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Содержание
1	Общая физическая подготовка	Бег на 60 м
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)
		Челночный бег 3x10 м
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
		Поднимание туловища из положения лежа на спине
2	Специальная физическая подготовка	Приседание без остановки
		Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола
3	Участие в спортивных соревнованиях	В соответствии с календарным планом
4	Техническая подготовка	Учебно-тренировочные партии
		Решение упражнений
		Анализ сыгранных партий
		Работа с компьютером
		Сеансы одновременной игры
		Выполнение контрольных заданий
5	Тактическая подготовка	Тренировка техники расчета
		Решение комбинаций и задач
		Расчет вариантов
6	Теоретическая подготовка	Литературные обзоры
		Связь дебюта и миттельшпиля
		Построение дебютного репертуара
		Активность в ладейных окончаниях
		Запасные темпы и активность короля
		Пешечные слабости
		Некоторые защитительные ресурсы

		Реализация материального перевеса. Реализация позиционного перевеса
		Окончание с проходными пешками
		Выключение фигуры из игры
		Открытые и полуоткрытые линии
		Разноцветные слоны в миттельшпиле
7	Инструкторская и судейская практика	Помощь тренеру в проведении учебно-тренировочного занятия
		Составление плана (конспекта) учебно-тренировочного занятия
8	Психологическая подготовка	Упражнения на концентрацию внимания
		Упражнения на контроль за эмоциональным состоянием
		Методы преодоления тревожности
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Восстановительные мероприятия
		Углубленный медицинский осмотр
		Текущие медико-биологические тестирования и контроль

Таблица №21

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства первого года обучения по виду спорта "шахматы"

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Содержание
1	Общая физическая подготовка	Бег на 60 м
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)
		Челночный бег 3x10 м
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
		Поднимание туловища из положения лежа на спине
2	Специальная физическая подготовка	Приседание без остановки
		Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола
3	Участие в спортивных соревнованиях	В соответствии с календарным планом
4	Техническая подготовка	Учебно-тренировочные партии
		Решение упражнений
		Анализ сыгранных партий
		Работа с базами данных
		Сеансы одновременной игры
		Выполнение контрольных заданий

5	Тактическая подготовка	Тренировка техники расчета
		Решение комбинаций и задач
		Расчет вариантов
6	Теоретическая подготовка	Литературные обзоры
		Романтизм в шахматах П. Морфи
		Позиционная игра В. Стейница
		Типовые позиции миттельшпиля
		Активность тяжелых фигур в миттельшпиле
		Легкофигурные окончания
		Ладейные окончания. Теоретические позиции. Примеры из творчества А. Рубинштейна
		Реализация материального перевеса. Реализация позиционного перевеса
7	Инструкторская и судейская практика	Формы и методы тренировки шахматиста
		Проведение занятия в группе начальной подготовки
8	Психологическая подготовка	Упражнения на концентрацию внимания
		Упражнения на контроль за эмоциональным состоянием
		Методы преодоления тревожности
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Восстановительные мероприятия
		Углубленный медицинский осмотр
		Текущие медико-биологические тестирования и контроль

Таблица №22

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства второго года обучения по виду спорта "шахматы"

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Содержание
1	Общая физическая подготовка	Бег на 60 м
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)
		Челночный бег 3x10 м
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
		Поднимание туловища из положения лежа на спине
2	Специальная физическая подготовка	Приседание без остановки
		Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола
3	Участие в спортивных соревнованиях	В соответствии с календарным планом
4	Техническая подготовка	Учебно-тренировочные партии

		Решение упражнений
		Анализ сыгранных партий
		Работа с базами данных
		Сеансы одновременной игры
		Выполнение контрольных заданий
5	Тактическая подготовка	Тренировка техники расчета
		Решение комбинаций и задач
		Расчет вариантов
6	Теоретическая подготовка	Литературные обзоры
		Атака на короля на примере партий А. Алехина, М. Талья, Г. Каспарова, В. Крамника, В. Ананда
		Атака в центре и на ферзевом фланге
		Пешечные окончания на практике А. Карпова, В. Крамника. Пешечные этюды
		Ладья против легкой фигуры
		От Л. Ласкера до А. Алехина
		Шахматы 2-й половины XX века
7	Инструкторская и судейская практика	Учебно-тренировочная нагрузка и работоспособность
		Судейская практика: ассистент, судья, секретарь
		Проведение занятия в группе начальной подготовки
8	Психологическая подготовка	Упражнения на концентрацию внимания
		Упражнения на контроль за эмоциональным состоянием
		Методы преодоления тревожности
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Восстановительные мероприятия
		Углубленный медицинский осмотр
		Текущие медико-биологические тестирования и контроль

Таблица №23

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства третьего года обучения по виду спорта "шахматы"

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Содержание
1	Общая физическая подготовка	Бег на 60 м
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)
		Челночный бег 3x10 м
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
		Поднимание туловища из положения лежа на спине
2		Приседание без остановки

	Специальная физическая подготовка	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола
3	Участие в спортивных соревнованиях	В соответствии с календарным планом
4	Техническая подготовка	Учебно-тренировочные партии
		Решение упражнений
		Анализ сыгранных партий
		Работа с базами данных
		Сеансы одновременной игры
5	Тактическая подготовка	Выполнение контрольных заданий
		Тренировка техники расчета
		Решение комбинаций и задач
6	Теоретическая подготовка	Расчет вариантов
		Литературные обзоры
		Развитие комбинционного зрения. Расчет вариантов
		Игра в миттельшпиле и переход в эндшпиль
		Переход в эндшпиль и размен, как способ использования материального или позиционного перевеса
		Эндшпильная техника на примерах творчества чемпионов мира
		Шахматы 2-й половины XX века
Шахматы современных классиков А.Карпова, Г. Каспарова, В. Ананда, В. Крамника		
7	Инструкторская и судейская практика	Основные требования, предъявляемые к организации Учебно-тренировочного процесса
		Судейская практика: ассистент, судья, секретарь
		Проведение занятия в группе начальной подготовки
8	Психологическая подготовка	Упражнения на концентрацию внимания
		Упражнения на контроль за эмоциональным состоянием
		Методы преодоления тревожности
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Восстановительные мероприятия
		Углубленный медицинский осмотр
		Текущие медико-биологические тестирования и контроль

Таблица №24

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "шахматы"

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Содержание
1	Общая физическая подготовка	Бег на 60 м
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)
		Челночный бег 3x10 м
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
		Поднимание туловища из положения лежа на спине
2	Специальная физическая подготовка	Приседание без остановки
		Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола
3	Участие в спортивных соревнованиях	В соответствии с календарным планом
4	Техническая подготовка	Учебно-тренировочные партии
		Решение упражнений
		Анализ сыгранных партий
		Работа с базами данных
		Сеансы одновременной игры
		Выполнение контрольных заданий
5	Тактическая подготовка	Тренировка техники расчета
		Решение комбинаций и задач
		Расчет вариантов
6	Теоретическая подготовка	Литературные обзоры
		Дебютная теория
		Типовые позиции миттельшпиля. Выбор плана игры к конкретному сопернику
		Выявление достоинств и недостатков противника и их влияние на ход шахматной борьбы
		Техника работы над своими и чужими партиями
		Оценка позиции и выбор плана игры в миттельшпиле
		Собственное комментирование комбинационных продолжений партий М. Таля, Г. Каспарова и др.
		Эндшпильная техника на примерах творчества чемпионов мира
		Анализ партий ведущих шахматистов наших дней
7	Инструкторская и судейская практика	Особенности построения Учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями
		Судейская практика: ассистент, судья, секретарь
		Проведение занятия в группе начальной подготовки
8	Психологическая подготовка	Упражнения на концентрацию внимания
		Упражнения на контроль за эмоциональным состоянием
		Методы преодоления тревожности
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Восстановительные мероприятия
		Углубленный медицинский осмотр
		Текущие медико-биологические тестирования и контроль

4.2. Учебно-методические планы по этапам спортивной подготовки

Таблица №25

Примерный годовой учебный план для учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе базовый уровень первого года обучения по виду спорта "шахматы"

Группа СО-1

6 часов в неделю, всего 52 недели, 298 часов

№	Содержание занятий	Всего часов	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Ноя.	Дек.
1	Общая физическая подготовка	41	1	2	5	4	3	3	4	4	4	3	4	4
2	Техническая подготовка	121	8	10	10	11	10	11	10	10	10	10	10	11
3	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	132	9	9	10	11	11	11	11	14	12	11	12	11
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0
ИТОГО		298	18	22	26	26	24	26	26	28	26	24	26	26

Таблица №26

Примерный годовой учебный план для учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе базовый уровень второго года обучения по виду спорта "шахматы"

Группа СО-2

8 часов в неделю, всего 52 недели, 392 часа

№	Содержание занятий	Всего	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Ноя.	Дек.
		часов												
1	Общая физическая подготовка	34	2	1	3	3	2	2	4	4	3	3	3	4
2	Участие в спортивных соревнованиях	15	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2
3	Техническая подготовка	150	11	12	14	12	11	11	13	14	13	14	14	11
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	176	11	12	16	15	13	15	16	16	14	17	17	14
5	Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль													
6		5	2	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0	0
	ИТОГО	392	28	28	36	32	28	32	36	36	32	36	36	32

Таблица №27

Примерный годовой учебный план для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе первого года обучения по виду спорта "шахматы"

Группа УТ-1

12 часов в неделю, всего 52 недели, 603 часа

№	Содержание занятий	Всего часов	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Ноя.	Дек.
1	Общая физическая подготовка	33	2	3	2	3	2	2	3	4	4	2	2	4
2	Специальная физическая подготовка	32	1	3	3	3	3	2	3	4	4	2	1	3
3	Участие в спортивных соревнованиях	29	1	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2
4	Техническая подготовка	192	14	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	18
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	277	16	21	24	24	24	23	24	24	24	25	24	24
6	Инструкторская и судейская практика	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	16	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1
	ИТОГО	603	39	48	51	51	51	51	51	54	54	51	48	54

Таблица №28

Примерный годовой учебный план для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе второго года обучения по виду спорта "шахматы"

Группа УТ-2

12 часов в неделю, всего 52 недели, 603 часа

№	Содержание занятий	Всего часов	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Ноя.	Дек.
1	Общая физическая подготовка	33	2	3	2	3	2	2	3	4	4	2	2	4

2	Специальная физическая подготовка	32	1	3	3	3	3	2	3	4	4	2	1	3
3	Участие в спортивных соревнованиях	29	1	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2
4	Техническая подготовка	192	14	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	18
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	277	16	21	24	24	24	23	24	24	24	25	24	24
6	Инструкторская и судейская практика	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	16	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1
	ИТОГО	603	39	48	51	51	51	51	51	54	54	51	48	54

Таблица №29

Примерный годовой учебный план для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе третьего года обучения по виду спорта "шахматы"
Группа УТ-3

12 часов в неделю, всего 52 недели, 595 часов

№	Содержание занятий	Всего часов	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Ноя.	Дек.
1	Общая физическая подготовка	37	2	3	2	4	3	2	4	3	4	4	2	4
2	Специальная физическая подготовка	34	2	3	3	4	2	2	4	3	4	3	1	3
3	Участие в спортивных соревнованиях	30	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2
4	Техническая подготовка	192	14	15	17	16	14	16	17	16	16	16	15	20
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	262	16	19	23	23	20	20	25	23	22	25	24	22
6	Инструкторская и судейская практика	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	16	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1
	ИТОГО	595	40	45	51	52	45	48	56	51	52	54	47	54

Таблица №30

Примерный годовой учебный план для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе четвертого года обучения по виду спорта "шахматы"

Группа УТ-4

14 часов в неделю, всего 52 недели, 700 часов

№	Содержание занятий	Всего часов	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Ноя.	Дек.
1	Общая физическая подготовка	38	2	3	2	4	3	2	4	4	4	4	2	4
2	Специальная физическая подготовка	34	2	3	3	4	2	2	4	3	4	3	1	3
3	Участие в спортивных соревнованиях	52	2	2	5	3	3	3	4	4	6	7	6	7
4	Техническая подготовка	236	17	19	21	22	20	18	22	20	20	20	17	20
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	294	18	23	25	25	25	25	27	27	22	26	27	24
6	Инструкторская и судейская практика	28	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	18	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1
	ИТОГО	700	47	53	59	62	56	56	65	61	59	64	56	62

Таблица №31

Примерный годовой учебный план для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе пятого года обучения по виду спорта "шахматы"

Группа УТ-4

14 часов в неделю, всего 52 недели, 700 часов

№	Содержание занятий	Всего часов	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Ноя.	Дек.
1	Общая физическая подготовка	38	2	3	2	4	3	2	4	4	4	4	2	4
2	Специальная физическая подготовка	34	2	3	3	4	2	2	4	3	4	3	1	3
3	Участие в спортивных соревнованиях	52	2	2	5	3	3	3	4	4	6	7	6	7
4	Техническая подготовка	236	17	19	21	22	20	18	22	20	20	20	17	20

5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	294	18	23	25	25	25	25	27	27	22	26	27	24
6	Инструкторская и судейская практика	28	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	18	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1
ИТОГО		700	47	53	59	62	56	56	65	61	59	64	56	62

Таблица №32

Примерный годовой учебный план для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства первого года обучения по виду спорта "шахматы"

Группа ССМ-1

21 час в неделю, всего 52 недели, 1048 часов

№	Содержание занятий	Всего	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Ноя.	Дек.
		часов												
1	Общая физическая подготовка	51	2	4	5	5	5	4	4	6	4	4	4	4
2	Специальная физическая подготовка	50	2	4	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4
3	Участие в спортивных соревнованиях	114	5	7	9	7	7	12	14	8	9	18	9	9
4	Техническая подготовка	316	18	23	27	30	27	27	25	30	29	23	27	30
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	417	28	32	38	33	35	33	35	40	39	32	35	37
6	Инструкторская и судейская практика	41	3	2	4	4	4	2	3	3	3	4	5	4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	59	10	4	4	4	4	9	4	4	4	4	4	4
ИТОГО		1048	68	76	92	88	87	91	89	96	92	89	88	92

Таблица №33

Примерный годовой учебный план для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства второго года обучения по виду спорта "шахматы"

Группа ССМ-2

21 час в неделю, всего 52 недели, 1050 часов

№	Всего	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Ноя.	Дек.
---	-------	------	-------	------	------	-----	------	------	------	------	------	------	------

	Содержание занятий	часов												
1	Общая физическая подготовка	48	2	5	5	6	4	3	4	5	4	4	3	3
2	Специальная физическая подготовка	48	2	5	5	5	4	3	4	5	4	4	3	4
3	Участие в спортивных соревнованиях	118	6	8	9	8	9	11	15	9	8	18	7	10
4	Техническая подготовка	318	20	23	22	27	27	21	31	30	28	29	30	30
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	422	28	35	36	38	36	31	35	35	38	35	35	40
6	Инструкторская и судейская практика	38	3	3	4	4	4	3	3	4	3	2	3	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	58	10	4	4	4	4	9	4	4	4	4	3	4
	ИТОГО	1050	71	83	85	92	88	81	96	92	89	96	84	93

Таблица №34

Примерный годовой учебный план для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства третьего года обучения по виду спорта "шахматы"

Группа ССМ-3

21 час в неделю, всего 52 недели, 1049 часов

№	Содержание занятий	Всего часов	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Ноя.	Дек.
1	Общая физическая подготовка	48	2	5	5	6	4	3	4	5	4	4	3	3
2	Специальная физическая подготовка	48	2	5	5	5	4	3	4	5	4	4	3	4
3	Участие в спортивных соревнованиях	118	6	8	9	8	9	11	15	9	8	18	7	10
4	Техническая подготовка	317	20	22	22	27	27	23	30	30	28	28	30	30
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	422	28	35	37	37	36	30	35	35	39	35	35	40
6	Инструкторская и судейская практика	38	3	3	4	4	4	3	3	4	3	2	3	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	58	10	4	4	4	4	9	4	4	4	4	3	4

	ИТОГО	1049	71	82	86	91	88	82	95	92	90	95	84	93

Таблица №35

Примерный годовой учебный план для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "шахматы"

Группа ВСМ

24 часа в неделю, всего 52 недели, 1196 часов

№	Содержание занятий	Всего	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Ноя.	Дек.
		часов												
1	Общая физическая подготовка	56	2	5	5	6	5	3	5	5	5	5	4	6
2	Специальная физическая подготовка	56	2	5	5	6	5	3	5	5	5	5	4	6
3	Участие в спортивных соревнованиях	132	7	8	10	10	10	12	15	10	10	20	8	12
4	Техническая подготовка	366	23	28	32	33	30	28	32	32	32	32	32	32
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	482	33	39	40	41	38	38	43	44	44	38	40	44
6	Инструкторская и судейская практика	45	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	59	10	4	4	4	4	9	4	4	4	4	4	4
	ИТОГО	1196	80	92	100	104	96	96	108	104	104	108	96	108

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1. Материально-технические условия

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

- Наличие учебно-тренировочного спортивного зала;
- Наличие помещения для игры в шахматы;
- Наличие раздевалок, душевых;

- Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- Обеспечение спортивной экипировкой;
- Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом Приложения № 6 к Программе.

5.2. Кадровые условия

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области

физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

5.3. Информационно-методические условия

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Примерный перечень информационного обеспечения Программы приведен в Приложении № 7 к Программе.

Перечень информационного обеспечения

1. Приказ Министерства спорта РФ от 09.11.2022 № 952 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»».
2. Приказ 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» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».
3. Приказ Министерства спорта РФ от 29.12.2020 г. № 988 «Правила вида спорта «шахматы»».
4. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
5. Авербах Ю.Л. Шахматы: методическое пособие. – М., Знание, 1990.
6. Алаторцев В.А. Вопросы методики тренировки шахматистов старших разрядов. – М.: ЦНИИФК, 1962.
7. Алексеев Н.Г., Злотник Б.А. Проблемы отбора перспективных юных шахматистов. - М.: ГЦОЛИФК, 1984.
8. Ботвинник М.М. Методы подготовки шахматиста / В кн. Теория и практика шахматной игры: Учеб. пособ. / Под ред. Я.Б. Эстрина. – М.: Высш. школа, 1981.
9. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.
10. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. – М: ФАИР, 1997.
11. Голенищев В.Е. Подготовка юных шахматистов: программа для II разряда. - М.: Сов. Россия, 1980.
12. Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
13. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Методы шахматного обучения. – Харьков: ФОЛИО, 1997.
14. Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
15. Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
16. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам. – М., 1989.
17. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. – М: Физкультура и спорт, 1975.

18. Малкин В.Б. Проблемы психологической подготовки шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 2001.
19. Малкин В.Б. Медико-биологические проблемы шахмат // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
20. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т.1.
21. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т.2.
22. Финкенцеллер Р., Цир В., Брюгер Э. «Шахматы. 2000 лет истории», СПб: Славия, 2003.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		спортивно-оздоровительном этапе базовый уровень	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. 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 подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней	
2.3.	Мероприятия для комплексного			До 3 суток, но не более 2 раз в год	

	медицинского обследования			
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Приложение № 2
к программе СПб ГБУ ДО СШ
по шахматам и шашкам
по виду спорта шахматы

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		спортивно-оздоровительном этапе базовый уровень		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		1	Общая физическая подготовка	14-16	14-16	24-42	28-42
2	Специальная физическая подготовка	-	-	24-36	28-42	46-72	46-72
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	18-30	35-84	57-168	57-168
4	Техническая подготовка	32-42	32-42	152-192	224-238	355-383	355-383
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	45-51	45-51	253-277	294-322	470-502	470-502
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	12-24	14-28	24-48	24-48
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	12-24	14-28	57-84	57-84
Общее количество часов в год		До 234	До 312	494-603	700-936	1040-1248	1192-1664

Примерный календарный план воспитательной работы

№ 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 учебно- 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, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно- тренировочного процесса

Приложение № 4
к программе СПб ГБУ ДО СШ
по шахматам и шашкам
по виду спорта шахматы

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
спортивно-оздоровительном этапе базовый уровень	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		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).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	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
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»,	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	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
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса
и оценочные материалы**

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдаются Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы

Таблица №1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Общий перечень для всех этапов			
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							
				спортивно-оздоровительном этапе базовый уровень		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 занимающегося	-	-	-	-	1	3	1	3
2.	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы»	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	3	1	3

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 3

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				спортивно-оздоровительном этапе базовый уровень		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 занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный зимний	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
3.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки утепленные	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
6.	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
7.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1