Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа»
п. Цементный

ПРИНЯТА:
на заседании педагогического совета
Протокол № 3 от 21.08.2026

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом директора
МАУ ДО «СШ» п. Цементный
№ 224 от 21.08.2026

Дополнительная образовательная программа

спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»

Разработчики:
Инструктор-методист Т.А. Прядильщикова
Тренер-преподаватель Балтачева М.В.

п. Цементный
2026 год

Оглавление

I. Общие положения 3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 3
1.Характеристика вида спорта....3
2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах....4
на этапах спортивной подготовки....4
3.Объем дополнительной образовательной программы 4
спортивной подготовки....4
4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки....5
5. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки....7
7. Календарный план воспитательной работы 8
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним....10
9. Планы инструкторской и судейской практики 13
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий....14
и применения восстановительных средств. 14
III. Система контроля 15
11. Результаты прохождения программы 15
12. Оценка результатов освоения Программы 16
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки 16
1. Нормативы общей физической подготовки 18
2. Нормативы специальной физической подготовки 19
3. Уровень спортивной квалификации 19
IV. Рабочая программа по виду спорта....19
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки....19
Общая физическая подготовка (для всех групп) 19
Психологическая подготовка. 23
15. Учебно-тематический план....24
Этап начальной подготовки....24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)....25
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам. 26
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. 27
17. Материально-технические условия реализации Программы. 27
18. Кадровые условия реализации Программы....28
VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ....29

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по шахматам с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Минспорта России 24.10.2025 № 876 .(далее – ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1.Характеристика вида спорта

Шахматы – это не просто вид спорта. Шахматы – это увлекательный досуг, тонкий расчет, замечательная тренировка памяти и умения просчитать игру на несколько ходов вперед, мастерство предвидеть ходы соперника. Шахматы – это и железная выдержка, упорство, умение владеть собой и своими нервами. Шахматы отлично развивают память и логическое мышление, а также воспитывают трудолюбие и волю к победе. Каждый шахматист при соответствующей подготовке может приобрести спортивные качества, которые позволяют ему добиться высших для его индивидуальных возможностей достижений.

Шахматы являются одним из популярных видов спорта во всем мире. Спортивную деятельность шахматиста обычно ассоциируют с умственной работой, имеющей яркую эмоциональную окраску. Шахматы, как вид соревновательной деятельности относятся, согласно Л.П. Матвееву, в общей классификации 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. Вид спорта шахматы включает в себя следующие дисциплины:

- классические шахматы (классика);
- быстрые шахматы (рапид);

- блиц.

Подготовка шахматистов различной квалификации проводится круглогодично – в подготовительном, соревновательном и переходно- восстановительном периодах после соревнований. В подготовку во время соревнований следует включать:

1) построение тактического плана борьбы в зависимости от турнирного положения и подмеченных сильных и слабых сторон противника;
2) уточнение в выборе дебютных схем к каждому противнику;
3) анализ позиций отложенных партий;
4) четкое соблюдение гигиенического режима;
5) физзарядку, прогулки, занятия спортом;
6) отдых.

В наши дни появились новые методы подготовки шахматиста, связанные с применением компьютеров. Компьютерные программы применяются для развития специальных качеств шахматиста. Среди таких программ следует отметить CTART – обучающую программу по шахматной тактике, и тренировочную программу М.И.Дворецкого. Основная цель компьютерной программы М.Дворецкого – это совершенствование алгоритма обдумывания хода, развитие навыков и умений, которые потом помогут в аналогичных ситуациях за доской.

2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки рассчитаны исходя из действующего федерального стандарта по виду спорта «шахматы».

таблица 1

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

3.Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1	2	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	6	12	12	14	14	16
Общее количество часов в год	312	312	624	624	728	728	832

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

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются:

- учебно-тренировочные тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей обучающихся;
- самостоятельная работа обучающихся по планам самостоятельных занятий;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная аттестация обучающихся.

Учебно-тренировочные могут проводится одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском, при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)

		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренирочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	

Система соревнований является важной частью подготовки обучающихся, проходящих спортивную подготовку. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам на каждом из этапов спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом из них. Объем соревновательной нагрузки (участие обучающихся, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности. При подготовке к соревнованиям учитываются сроки их проведения.

Календарный план спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется ежегодно в соответствии с Единым календарным планом городских, межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий на очередной календарный год.

Планируемые (минимальные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «шахматы» представлены в таблице 4.

Таблица 4

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2	4	4	4
Отборочные	-	2	2	2
Основные	-	1	1	2

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебный год начинается 1 сентября.

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

Учебно-тренировочные занятия по планам самостоятельной работы проводятся во время праздничных дней, либо нахождением тренера-преподавателя в отпуске и не должны составлять от общего годового объема учебной нагрузки не более 20%.

Учебно-тренировочные занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливаются в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки- двух часов
- на учебно-тренировочном этапе- трех часов.

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

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

таблица 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Этап начальной	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	

		подготовки						
		1	2	1	2	3	4	5
		Недельная нагрузка в часах						
		6	6	12	12	14	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)						
		10-20		6-12				
1	Общая физическая подготовка (%)	14 - 16	8 - 14	4 - 8	4 - 8	4 - 8	4 - 6	4 - 6
2	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	2 - 4	2 - 4	2 - 4	2 - 4	2 - 4
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	10 - 15	15 - 20	15 - 20	15 - 20	20 - 25	20 - 25
4	Техническая подготовка (%)	34 - 40	28 - 32	26 - 30	26 - 30	26 - 30	24 - 28	24 - 28
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	44 - 48	40 - 44	38 - 42	38 - 42	38 - 42	36 - 40	36 - 40
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	-	2 - 4	2 - 4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	2 - 4	2 - 4	2 - 4
Общее число в год		312	312	624	624	728	728	

7. Календарный план воспитательной работы

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

таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных	в течение года

		соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	в течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Охрана труда спортсменов	Инструктаж по правилам поведения на спортивных сооружениях, при выездах на соревнования	2 раза в год
		Инструктаж по правилам дорожного движения	2 раза в год
2.2.	Формирование здорового образа жизни	Беседы со спортсменами на темы: - Правильное питание спортсмена - во вреде наркомании - о вреде алкоголя и такокурения	в течении года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Участие в соревнованиях посвященных специальным датам	Соревнования, посвященные Дню Победы	май
	Участие в дне памяти и скорби	шествие к Вечному огню	июнь
	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную	В течение года

	символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)	программу спортивной подготовки	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Участие в внутришкольных конкурсах	Участие в конкурсах рисунков	в течении года
5.	Участие в городских конкурсах	Мероприятия посвященные Дню физкультурника	август

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

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей 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».

таблица 7

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения

Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	по согласованию
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	по согласованию
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА*		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1раз в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА*		Спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	по согласованию
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	по согласованию
	5.Родительско е собрание	«Роль родителей в процессе	Тренер-преподаватель	1раз в год

		формирования антидопинговой культуры»		

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсмена к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шахматам.

Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта «шахматы» 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.

Спортсмены этапа совершенствования 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 муниципального уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Таблица № 8

№	Задачи	Виды практических заданий
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	Подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по шахматам. Обучение основными тактическим приемами. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.

3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по шахматам.

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

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование обучающиеся проходят раз в год. К занятиям допускаются обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе и допущенные к учебно-тренировочным занятиям, участию в соревнованиях.

Заключение по результатам углубленного обследования содержит оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и соответствие паспортному; уровень функционального состояния рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера-преподавателя. Его цель – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.).

Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

Медицинская сестра и тренер-преподаватель анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые профилактические меры.

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки; указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки; дается оценка уровня функциональных возможностей; вносится коррекция в планы тренировок.

III. Система контроля

11. Результаты прохождения программы

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

11.2. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «шахматы»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

11.3. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «шахматы» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шахматы»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы

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

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

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА
В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА "ШАХМАТЫ"

таблица9

НП 1				НП 2	
№	Упражнения	Нормативы		Нормативы	
1	Бег на 30 м	мальчики	девочки	мальчики	девочки
		не более 9,6	не более 10,1	не более 8,6	не более 9,1
2	Прыжок в длину с места (см)	не менее 85	не менее 77	не менее 95	не менее 87
3	Челночный бег 3 х 10 м	не более 11,2	не более 11,7	не более 10,8	не более 11,3
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +1	не менее +3	не менее +3	не менее +5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта шахматы.

таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			ТЭ1		ТЭ2	
			мал	дев	мал	дев
1. Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30м	с	не более 6,5	не более 6,6	не более 6,5	не более 6,6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 11	не менее 7	не менее 11	не менее 7
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3	не менее +5	не менее +3	не менее +5
4	Челночный бег 3*10м	с	не более 9,8	не более 10,2	не более 9,8	не более 10,2
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	122	117	122	117
2. Нормативы специальной физической подготовки						
1	Приседание без остановки	количество раз	не менее 10	не менее 8	не менее 10	не менее 8
2	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее 2		не менее 2	
3. Уровень спортивной квалификации						
1	УТЭ1	Третий юношеский				
2	УТЭ2	Третий юношеский, второй юношеский				

табли ца 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			ТЭ3		ТЭ4		ТЭ 5 и УТЭ 4 (выпуск обучающихся)	
			мал	дев	мал	дев	мал	дев
1. Нормативы общей физической подготовки								
1	Бег на 30м	с	не более 6,5	не более 6,6	не более 6,3	не более 6,5	Не более 5,7	Не более 5,8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 11	не менее 7	не менее 12	не менее 8	не менее 25	не менее 17

3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3	не менее +5	не менее +3	не менее +5	не менее +9	не менее +11
4	Челночный бег 3*10м	с	не более 9,8	не более 10,2	не более 9,6	не более 10,0	не более 9,8	не более 10,2
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130	125	135	130	140	135
2. Нормативы специальной физической подготовки								
1	Приседание без остановки	количество раз	не менее 12	не менее 10	не менее 14	не менее 12	не менее 15	не менее 13
2	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее 6		не менее 6		не менее 6	
3. Уровень спортивной квалификации								
1	УТЭ3	второй юношеский, первый юношеский						
2	УТЭ4	спортивные разряды третий и выше						
	УТЭ 5	спортивные разряды третий и выше						

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) выпуска обучающихся из учебно- тренировочной группы 5 года обучения (этапе спортивной специализации) по виду спорта шахматы.

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	22
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+8

1.4.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			8,4	8,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	162
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			18	12
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			8	8
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд третий и выше			

IV. Рабочая программа по виду спорта

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

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как теоретическая, общая физическая подготовка, специально физическая подготовка, технико-тактическая, психологическая подготовка.

Сведения излагаются последовательно для каждого года подготовки этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.

Общая физическая подготовка (для всех групп)

Для мышц и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных положениях, на месте и в движении, сгибание рук в упоре лежа. Для мышц шеи и туловища: наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения. Для мышц ног: поднимание и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону, назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприседания, приседания, выпады), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и на обеих ногах на 50 м.

Для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклонами вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног и др.), упражнения на формирование правильной осанки. Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Спортивные и подвижные игры в спортзале и на открытом воздухе летом и зимой. Лыжный спорт: лыжные прогулки по равнинной и пересеченной местности, катание с гор. Туризм: походы, экскурсии и прогулки в лесу.

Этап начальной подготовки

Темы	НП-1	НП-2
Правила игры в шахматы	Первоначальная расстановка фигур на доске. Правильное положение шахматной доски. Ходы фигур. Взятие фигур. Шах. Мат. Рокировка.	Повторение сложных случаев шахматных правил. Взятие на проходе.
Дебютная подготовка	Как начинать партию. Основные принципы дебюта. Учебные партии по открытым дебютам.	Как начинать партию. Основные принципы дебюта. Итальянская партия и Защита двух коней. Шотландская партия.
Эндшпиль	-	Проведение пешки в ферзя. Правило квадрата. Оппозиция.
Тактическая подготовка	Процесс матования одинокого короля различными фигурами. Понятие о тактике и тактических приемах. Связка. Двойные удары. Вскрытый шах, двойной шах и их разновидности. Уничтожение защиты. Отвлечение. Конкурсы комбинаций.	Тактические приемы. Комбинации на слабость первой (последней) горизонтали. Комбинации на спёртый мат. Комбинация «мельница». Комбинации на отвлечение и завлечение. Комбинации на уничтожение защиты. Комбинации на превращение пешки. Конкурсы комбинаций.

Учебно-тренировочный этап подготовки

Темы	УТЭ-1	УТЭ-2

Дебютная подготовка	Закрытые дебюты и их специфика. Связь дебюта с миттельшпильными позициями. Формирование (основы) дебютного репертуара в закрытых дебютах. Изучение основных вариантов сицилианской защиты.	Закрытые дебюты и их специфика. Связь дебюта с миттельшпильными позициями. Формирование (продолжение) дебютного репертуара в закрытых дебютах. Изучение основных вариантов сицилианской защиты (продолжение).
Миттельшпиль и стратегия	Фигурно-пешечный центр, открытый центр. Центр и флаги. Осада центра с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника сильного пешечного центра. Атака на короля: атака на нерокировавшего короля, атака при односторонних рокировках, атака при разносторонних рокировках. Использование пешечного перевеса на ферзевом фланге. Использование пешечного перевеса в центре и на королевском фланге. Борьба с пешечным перевесом на фланге. Пешечная цепь. Направление атаки при фиксированных пешечных цепях. Ограничение подвижности и блокада. Пешечная пара c3+d4 на полуоткрытых линиях. Висячие пешки.	Атака на короля: атака на нерокировавшего короля, атака при односторонних рокировках, атака при разносторонних рокировках. Использование пешечного перевеса на ферзевом фланге. Использование пешечного перевеса в центре и на королевском фланге. Борьба с пешечным перевесом на фланге. Пешечная цепь. Направление атаки при фиксированных пешечных цепях. Ограничение подвижности и блокада. Пешечная пара c3+d4 на полуоткрытых линиях. Висячие пешки. Карлсбадская структура.
Эндшпиль	Пешечные окончания. Геометрия доски, прием отталкивания. Запасные темпы. Поля соответствия. Пешечный прорыв. Слон против пешек. Одноцветные слоны. Разноцветные слоны. Конь против пешек. Борьба коня против слона. Особенности позиций, типовые приемы.	Углубленное изучение пешечного эндшпиля: ключевые поля и поля соответствия, обоюдные проходные пешки, борьба ферзя против пешек, активность и маневры короля, отдаленная и защищенная проходная, запасные темпы, игра на пат. Редкие соотношения материала: две лишние фигуры (конь и слон, два слона), ладья и слон против ладьи. Стратегические приемы в эндшпиле: централизация короля, роль пешек в эндшпиле, проблема размена, принцип «не спешить», мышление схемами, принцип двух слабостей. Совершенствование техники разыгрывания окончаний. Техника анализа позиций.
Тактическая подготовка	Теория комбинации, типы комбинаций. Комбинация и расчет вариантов: упражнения с замаскированными тактическими идеями, расчет ходов-вариантов, учет возможностей противника, расчет с помощью метода исключения, двойное нападение, исключение фигуры из игры. Решение комбинационных позиций. Решение комбинаций при разборе партий ведущих шахматистов.	Теория комбинации, типы комбинаций. Комбинация и расчет вариантов: упражнения с замаскированными тактическими идеями, расчет ходов-вариантов, учет возможностей противника, расчет с помощью метода исключения, двойное нападение, исключение фигуры из игры, учет далеко продвинутой проходной пешки. Решение комбинационных позиций. Решение комбинаций при разборе партий ведущих шахматистов.

Темы	УТЭ-3	УТЭ-4
Дебютная подготовка	Формирование дебютного репертуара в зависимости от индивидуального стиля игры. Переход из выбранных дебютов в миттельшпиль.	Формирование дебютного репертуара в зависимости от индивидуального стиля игры. Переход из выбранных дебютов в миттельшпиль.
Миттельшпиль и стратегия	Связь дебюта и миттельшпиля. Переход из дебюта в перспективные миттельшпильные позиции. Переход из дебюта к позициям с пешечными слабостями у противника. Компенсации за пешку. Динамическая жертва пешки. Позиционная жертва пешки. Совершенствование в позиционной игре. Улучшение расположения фигур, маневры, перегруппировки. Формирование выгодной пешечной структуры. Размены. Профилактика. Типовые позиции. «Схематичные» позиции. Типичные ситуации. Система Мароци. Система «Ёж». Планирование в партии. Совокупность малых планов (стратегических операций), преобразующаяся в единый (глобальный) план.	Связь дебюта и миттельшпиля. Переход из дебюта в перспективные миттельшпильные позиции. Переход из дебюта к позициям с пешечными слабостями у противника. Компенсации за пешку. Динамическая жертва пешки. Позиционная жертва пешки. Совершенствование в позиционной игре. Улучшение расположения фигур, маневры, перегруппировки. Формирование выгодной пешечной структуры. Размены. Профилактика. Типовые позиции. «Схематичные» позиции. Типичные ситуации. Система Мароци. Система «Ёж». Планирование в партии. Совокупность малых планов (стратегических операций), преобразующаяся в единый (глобальный) план.
Эндшпиль	Углубленное изучение пешечного эндшпиля: ключевые поля и поля соответствия, обоюдные проходные пешки, борьба ферзя против пешек, активность и маневры короля, отдаленная и защищенная проходная, запасные темпы, игра на пат. Арифметика пешечного эндшпиля. Углубленное изучение коневых окончаний: конь против пешек, отвлекающие жертвы коня. «Монтеневский» конь. Углубленное изучение слоновых (одноцветных) окончаний: слон против пешек, позиции с минимальным материалом, плохой слон, барьер. Редкие соотношения материала: две лишние фигуры (конь и слон, два слона), ладья и слон против ладьи. Стратегические приемы в эндшпиле: централизация короля, роль пешек в эндшпиле, проблема размена, принцип «не спешить», мышление схемами, принцип двух слабостей. Совершенствование техники разыгрывания окончаний. Техника анализа позиций.	Углубленное изучение пешечного эндшпиля: ключевые поля и поля соответствия, обоюдные проходные пешки, борьба ферзя против пешек, активность и маневры короля, отдаленная и защищенная проходная, запасные темпы, игра на пат. Арифметика пешечного эндшпиля. Углубленное изучение коневых окончаний: конь против пешек, отвлекающие жертвы коня. «Монтеневский» конь. Углубленное изучение слоновых (одноцветных) окончаний: слон против пешек, позиции с минимальным материалом, плохой слон, барьер. Редкие соотношения материала: две лишние фигуры (конь и слон, два слона), ладья и слон против ладьи. Стратегические приемы в эндшпиле: централизация короля, роль пешек в эндшпиле, проблема размена, принцип «не спешить», мышление схемами, принцип двух слабостей. Совершенствование техники разыгрывания окончаний. Техника анализа позиций.

Тактическая подготовка	Теория комбинации, типы комбинаций. Комбинация и расчет вариантов: упражнения с замаскированными тактическими идеями, расчет ходов-вариантов, учет возможностей противника, расчет с помощью метода исключения, двойное нападение, исключение фигуры из игры, учет далеко продвинутой проходной пешки. Решение комбинационных позиций. Решение комбинаций при разборе партий ведущих шахматистов.	Теория комбинации, типы комбинаций. Комбинация и расчет вариантов: упражнения с замаскированными тактическими идеями, расчет ходов-вариантов, учет возможностей противника, расчет с помощью метода исключения, двойное нападение, исключение фигуры из игры, учет далеко продвинутой проходной пешки. Решение комбинационных позиций. Решение комбинаций при разборе партий ведущих шахматистов.

Психологическая подготовка.

Психолого-педагогические особенности обучения шахматам обучающихся заключается в преодолении инертности мышления.

Наиболее благоприятным для начала обучения шахматам является возраст 7-12 лет, т.к. у занимающихся более старшего возраста не приобщённых к подобной интеллектуальной деятельности, нередко складывается привычка к пассивному восприятию, бездумному заучиванию и шаблонным способам действий. Реконструировать такие стереотипы восприятия и мышления достаточно трудно. Поэтому каждого занимающегося с момента поступления в «ДЮСШ» п.Цементный в отделение шахмат, необходимо активно включить в процесс обучения, своеобразного открытия приемов и методов шахматной борьбы на основе тактического и стратегического мышления.

В процессе обучения приходится преодолевать негибкость, инертность, косность мыслительных процессов. Инертность мышления приводит к образованию шаблонов мысли, к стереотипности действий, к стремлению действовать уже закрепившимся способом, несмотря на изменение позиции. В результате чего юные шахматисты, пришедшие к ошибкам или неверным решениям, при новых попытках решить задачу возвращаются к тем же вариантам, которые уже привели к неудаче. Они испытывают большие трудности при попытках рассматривать несколько вариантов в многовариантных решениях задач. С наибольшей остротой трудности ломки и перестройки стереотипов мышления проявляются при переходе от атаки на короля к защите и наоборот.

Все вышеперечисленные трудности, связанные с инертностью, устраняются в результате систематических, целенаправленных теоретических занятий, основанных на базе таких методов обучения, как переключение и стимуляция поисковой активности. Все это дает положительные результаты и помогает развивать гибкость мышления даже у самых инертно мыслящих обучающихся, если, конечно, это не слишком поздно.

Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на шахматистов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается

информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей шахматистов, задач и направленности тренировочного занятия.

15. Учебно-тематический план

таблица 9

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы	май	Понятие о технических элементах

	обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта		вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы» основаны на особенностях вида спорта «шахматы» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа

спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «шахматы», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

Организация учебно-тренировочных занятий, а также проведение спортивных соревнований. подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие помещения для игры в шахматы;

наличие раздевалок, душевых;

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, согласно таблицы 10.

таблица 10

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	на помещение для игры в шахматы	1
2.	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	на помещение для игры в шахматы	10
3.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, компьютер, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта "шахматы")	штук	на организацию	1
4.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1

5.	Стол шахматный	штук	на помещение для игры в шахматы	10
6.	Стулья	штук	на помещение для игры в шахматы	20
7.	Часы шахматные	штук	на помещение для игры в шахматы	10

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, согласно утвержденному приказом директора календарному плану физкультурно-спортивных и спортивных мероприятий.

18. Кадровые условия реализации Программы.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

18.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203) <1>, профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 N 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный N 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), действует до 01.09.2028, 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Авербах Ю.Л. Шахматы: методическое пособие. – М., Знание, 1990.
2. Алаторцев В.А. Вопросы методики тренировки шахматистов старших разрядов. – М.: ЦНИИФК, 1962.
3. Алексеев Н.Г., Злотник Б.А. Проблемы отбора перспективных юных шахматистов. - М.: ГЦОЛИФК, 1984.
4. Ботвинник М.М. Методы подготовки шахматиста / В кн. Теория и практика шахматной игры: Учеб. пособ. / Под ред. Я.Б. Эстрина. – М.: Высш. школа, 1981.
5. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. – М: ФАИР, 1997.
6. Голенищев В.Е. Подготовка юных шахматистов: программа для II разряда. - М.: Сов. Россия, 1980.
7. Голенищев В.Е. Программа подготовки юных шахматистов IV и III разрядов» ВШК. - М., 1969.
8. Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
9. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Методы шахматного обучения. – Харьков: ФОЛИО, 1997.
10. Дворецкий М.И. Профессия – тренер. – М: 2012.
11. Дворецкий М.И. Размышления о профессии. – М: 2013.
12. Зак В.Г. Шахматы. Программа для детских спортивных школ по подготовке шахматистов IV и III разрядов. ЦШК. - М., 1959.
13. Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
14. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам. – М., 1989.
15. Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
16. Костьев А.Н. Программа «Шахматы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ Олимпийского резерва и школ ВСМ» утверждена Комитетом по физкультуре и спорту при Совете Министров СССР в 1978 году.
17. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. – М: Физкультура и спорт, 1975.
18. Лобач П., Погонина Е. Шахматы и психология – факты, комментарии, тесты. – Саратов: «ИП «Волкова В.В.», 2011.
19. Малкин В.Б. Проблемы психологической подготовки шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 2001.
20. Малкин В.Б. Медико-биологические проблемы шахмат // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
21. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов – Киев, Олимпийская литература, 1999.

22. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум. – М.: ФиС, 1980.
23. Несис Г. Вернуться в прожитую жизнь. – С-Петербург «Левша», 2011.
24. Спортивная метрология / Под редакцией В. М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.
25. Теория и практика шахматной игры: Науч.-метод, и практ. пособие / Под ред. Я.Б. Эстрина. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Высшая школа, 1984.
26. Фесенко Т.К. Учебная дисциплина «Шахматы» в начальной школе. научнопрактическое обоснование проекта-концепции.-2-е изд.-Обнинск, 2013.-96 с.
27. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. – М., 2007.
28. Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности / Под общ. ред. Н.А. Алексеева. - М.: ГЦОЛИФК, 2006.
29. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «шахматы».
30. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830031

Владелец Андрюкова Анна Евгеньевна

Действителен С 30.10.2025 по 30.10.2026