

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА  
ИМЕНИ ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА РОССИИ,  
МАСТЕРА СПОРТА СССР АЛЕКСЕЯ ПЕТРОВИЧА ОСАЧУКА**

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 3  
от «20» марта 2024 г.



Утверждаю:

Директор МБУ ДО СШ № 2

им. А.П. Осачука

С.Н. Ткаченко

Приказ № 19-ОД от 20.03.2024 года

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

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 9 ноября 2022 г. №952 (с изменениями и дополнениями)

**Разработана на период действия ФССП**

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки: 2 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации): 4 года

Авторы-составители:

Непесова Эллина Вениаминовна, тренер-преподаватель

Унжакова Ирина Иосифовна, тренер-преподаватель

Никитина Ирина Васильевна, методист

город-курорт Анапа, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Общие положения</b> .....	4
1.1 Назначение Программы.....	4
1.2 Цель Программы.....	5
<b>II. Характеристика Программы</b> .....	7
2.1 Сроки реализации Программы и возрастные границы обучающихся	7
2.2 Объем Программы .....	7
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.....	8
2.4 Годовой учебно-тренировочный план .....	11
2.5 Календарный план воспитательной работы .....	15
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	19
2.7 Планы инструкторской и судейской практики .....	22
2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	23
<b>III. Система контроля</b> .....	28
3.1 Требования к результатам прохождения Программы .....	28
3.1.1 На этапе начальной подготовки.....	28
3.1.2 На учебно-тренировочном этапе.....	28
3.1.3 Программные требования к результатам обучения по годам обучения, не связанные с физическими нагрузками.....	28
3.2 Оценка результатов освоения Программы .....	31
3.3 Контрольные вступительные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки .....	32
3.3.1 Нормативы ОФП, СФП, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода.....	32
3.3.2 Контрольные нормативы, не связанные с физической нагрузкой, для зачисления и перевода на этап начальной подготовки .....	35
3.3.3 Контрольные нормативы, не связанные с физической нагрузкой, для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап .....	35
3.3.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.....	37
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта «шахматы»</b> .....	40
4.1 Основные принципы построения учебно-тренировочного процесса по виду спорта «шахматы» .....	40
4.2 Программный материал для учебно-тренировочных занятий .....	4.2
4.2.1 Методические рекомендации к этапу начальной подготовки первого года обучения .....	40
4.2.2 Методические рекомендации к этапу начальной подготовки второго года обучения .....	45

4.2.3 Методические рекомендации к учебно-тренировочному этапу первого года обучения.....	47
4.2.4 Методические рекомендации к учебно-тренировочному этапу второго года обучения .....	49
4.2.5 Методические рекомендации к учебно-тренировочному этапу третьего года обучения .....	50
4.2.6 Методические рекомендации к учебно-тренировочному этапу четвертого года обучения .....	52
4.2.7 Виды подготовки .....	53
4.3 Учебно-тематический план.....	67
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....</b>	<b>70</b>
<b>VI. Условия реализации Программы.....</b>	<b>71</b>
6.1 Материально-технические условия реализации Программы.....	71
6.2 Кадровые условия реализации Программы.....	71
6.3 Информационно-методические условия реализации Программы.....	73

## **I. Общие положения**

### **1.1 Назначение Программы**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – Программа) предназначена для организации и планирования учебно-тренировочной работы, определения наполняемости и объёма знаний по шахматам в МБУ ДО СШ № 2 им. А.П. Осачука (далее – СШ № 2). Программа составлена с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке по виду спорта «шахматы», является основным документом для организации образовательного процесса, составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания учащихся»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Минздрава России от 23 октября 2020 г. № 1144н «О Порядке 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»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 июня 2023 г. № 437 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 26 сентября 2022 г. № 629);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (с изменениями и дополнениями, утверждён приказом

Министерства спорта Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. N 952, далее – ФССП);

- Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (утверждена приказом Министерства спорта Российской Федерации от 25 марта 2024 г. N 355);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Устав МБУ ДО СШ № 2 им. А.П. Осачука, лицензия и другие нормативные правовые акты, регламентирующие деятельность в области физической культуры и спорта и образования.

## 1.2 Цель Программы

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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: образовательных, личностных, метапредметных.

### **Образовательные:**

- формирование углубленных теоретических знаний по методике обучения, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований;

- получение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта);

- углубленное обучение техническим приемам игры в шахматы;

- изучение тактических действий с учетом игрового амплуа юного шахматиста;

- совершенствование ранее изученных технических элементов, в условиях близких к соревновательным.

### **Личностные:**

- повышение общей физической и специальной подготовленности учащихся до уровня требований в командах высших разрядов;

- достижение стабильности игры при выполнении игровых действий с учетом амплуа в сложной соревновательной обстановке;

- развитие мышления, памяти, внимания, воображения;

- развитие умений эффективности решения проблемных ситуаций.

### **Метапредметные:**

- воспитание физических качеств: силы, быстроты, соревновательной выносливости;

- воспитание чувства ответственности, самостоятельности, дисциплинированности, взаимоуважения, целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;

- умение анализировать свои и чужие ошибки;
- формирование организаторских, коммуникативных навыков, позитивной самооценки и умения вести себя в коллективе.

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

-умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и планирование режима дня, обеспечение оптимального сочетания нагрузки и отдыха, соблюдение правил безопасности и содержание в порядке спортивного инвентаря, оборудования, осуществление подготовки спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

## II. Характеристика Программы

2.1 Срок реализации Программы: 6 лет.

Возрастные границы лиц, обучающихся по Программе: 6-17 лет.

При наборе обучающихся на этап начальной подготовки предпочтение отдаётся учащимся, которые обучаются (обучались) в СШ № 2 на этапе спортивного оздоровления и продемонстрировали успехи и высокий интерес в овладении искусством шахматной игры. При комплектовании учебных групп учитывается возраст учащихся и уровень подготовки. Разница по разрядам в одной учебно-тренировочной группе не должна превышать два разряда.

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 представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки, минимальный возраст, наполняемость учебно-тренировочных групп

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость учебно-тренировочных групп	
			Минимальное количество (человек)	Максимальное количество (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8	6	12

2.2 Объем Программы

Объем Программы представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Объем Программы

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				В часах
	НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	
Количество часов в неделю	6	8	9	9	9	12	
Количество учебных недель в году	52	52	52	52	52	52	
Количество часов в год	312	416	468	468	468	624	

Учебный час соответствует 60 минутам. В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и

судейская практика. Количество часовой нагрузки в неделю может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от графика соревнований, но продолжительность одного учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки не превышает двух часов, а на учебно-тренировочном этапе – трёх часов. Неизменным остаётся количество часовой нагрузки в год.

В группы начального этапа спортивной подготовки спортсмены зачисляются на основании сдачи вступительных испытаний и нормативов.

Перевод спортсмена на последующий этап спортивной подготовки осуществляется по результатам сдачи контрольных - переводных нормативов, установленных ФССП.

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях спортивного мастерства занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов.

Лица, проходящие начальный этап спортивной подготовки и не выполнившие предъявляемые Программой требования, отчисляются.

### 2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

При проведении учебно-тренировочных занятий основными видами (формами) обучения являются следующие:

- групповые теоретические занятия в виде бесед, лекций по темам, изложенным в плане учебно-тренировочных занятий;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному директором Учреждения;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для шахматистов;
- участие шахматистов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- участие в учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительных лагерях; - инструкторская и судейская практика.

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы), являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса. Для реализации Программы предусмотрены учебно-тренировочные мероприятия, предельная продолжительность которых представлена в таблице 3.

Таблица 3 – Учебно-тренировочные мероприятия

Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1 Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	не предусмотрено	не предусмотрено
1.2 Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	не предусмотрено	14
1.3 Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	не предусмотрено	14
1.4 Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Краснодарского края	не предусмотрено	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1 Учебно-тренировочные мероприятия по общей и специальной физической подготовке	не предусмотрено	14
2.2 Восстановительные мероприятия	не предусмотрено	не предусмотрено
2.3 Мероприятия для комплексного медицинского обследования	не предусмотрено	не предусмотрено
2.4 Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год.	
2.5 Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	не предусмотрены	до 60 суток

Минимальный объём соревновательной деятельности, предусмотренный ФССП, представлен в таблице 4.

Таблица 4 – Объём соревновательной деятельности

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

По факту объём соревновательной деятельности может быть увеличен в зависимости от графика соревнований и подготовленности обучающихся.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, квалификационные соревнования (осенние, весенние, летние), так и специально организованные контрольные внутришкольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и основных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. Отборочными соревнованиями являются соревнования на первенство Анапы по различным шахматным дисциплинам: по шахматам, быстрым шахматам, блицу, шахматной композиции. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования – целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Основными соревнованиями являются соревнования на первенство МО город-курорт Анапа, «Морская гавань», первенство Краснодарского края по шахматам и более высокого уровня (в зависимости от уровня шахматного мастерства обучающихся).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся следующие:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «шахматы»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

МБУ ДО СШ № 2 им. АП Осачука направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий,

формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом краевых спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### 2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Годовой учебно-тренировочный план реализуется круглый год в течение 52 недель и составляет для этапа начальной подготовки 312 часов (НП-1) и 416 часов (НП-2), для учебно-тренировочного этапа – 624 часа (УТ-1, УТ-2, УТ-3) и 728 часов (УТ-4). В годовой учебно-тренировочный план входит самостоятельная подготовка обучающихся в виде самостоятельного решения задач, анализа позиций (техническая и тактическая подготовка) на период планового отпуска тренера-преподавателя. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса в соответствии с требованиями ФССП представлено в таблице 5.

Таблица 5 — Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап			
		До года		Свыше года		До трёх лет		Свыше трёх лет	
		%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	14-16	44-50	8-14	34-58	4-8	19-37	4-6	25-37
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	2-4	9-18	2-4	13-24
3	Участие в спортивных соревнованиях	2-3	6-9	10-15	42-62	15-20	70-93	20-30	125-174
4	Техническая подготовка	32-42	100-131	28-32	117-133	26-30	122-140	24-28	150-174
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	44-48	138-149	40-44	167-183	38-42	177-196	36-40	225-249
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-3	5-12	2-4	9-18	2-4	13-24
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	4-9	1-3	5-12	2-4	9-18	2-4	13-24
	Общее количество в год	100	312	100	416	100	468	100	624

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 6. Количество часов по видам подготовки в течение года может быть скорректировано

тренером в большую или меньшую сторону, но при этом должно соответствовать требованиям ФССП (см. таблицу 5).

Таблица 6 — Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап			
		До года	Свыше года	До трёх лет			Свыше трёх лет
		НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	9	9	9	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20	10-20	6-12	6-12	6-12	6-12
1	Общая физическая подготовка (ОФП), час.	44	42	20	20	20	26
2	Специальная физическая подготовка, час.	-	-	10	10	10	14
3	Участие в спортивных соревнованиях, час.	8	42	72	72	72	140
4	Техническая подготовка, час	103	125	136	136	136	160
5	Тактическая подготовка, час.	56	61	90	90	90	120
6	Теоретическая подготовка, час.	83	104	88	88	88	100
7	Психологическая подготовка, час.	10	18	18	18	18	20
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль), час.	4	4	6	6	6	6
9	Инструкторская практика, час.	-	6	6	6	6	8
10	Судейская практика, час.	-	6	10	10	10	12
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия, час.	-	-	6	6	6	6
12	Восстановительные мероприятия, час.	4	8	6	6	6	12
	Общее количество часов в год	312	416	468	468	468	624

Годовой план-график распределения учебных часов для каждого этапа/года обучения по видам подготовки представлен в таблицах 7-10.

Количество часов по видам подготовки в течение месяца и года может быть скорректировано тренером в большую или меньшую сторону, но при этом должно соответствовать требованиям ФССП в соответствии с таблицами 5-6.

Таблица 7 — Годовой план-график распределения учебных часов этапа начальной подготовки первого года обучения – НП-1

В часах

№ п/п	Месяцы Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
1	ОФП	4	4	3	4	2	2	2	4	4	4	5	6	<b>44</b>
2	Участие в спортивных соревнованиях					8								<b>8</b>
3	Технико-тактическая подготовка	12	14	13	12	8	13	16	13	15	14	11	18	<b>159</b>
4	Теоретическая подготовка	9	6	9	7	6	8	7	7	8	4	10	2	<b>83</b>
5	Психологическая подготовка	1	1	1	2		1	1	2	1				<b>10</b>
6	Контрольные мероприятия										4			<b>4</b>
7	Восстановительные мероприятия, час.		1		1	2								<b>4</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>
	В т.ч. самостоятельная работа по индив.-м планам					4	2	2		4		28	10	<b>50</b>

Таблица 8 — Годовой план-график распределения учебных часов этапа начальной подготовки второго года обучения – НП-2

В часах

№ п/п	Месяцы Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
1	ОФП	4	4	3	4	2	2	2	4	4	4	4	5	<b>42</b>
2	Участие в спортивных соревнованиях			4		32		6						<b>42</b>
3	Технико-тактическая подготовка	13	16	12	16	2	16	14	16	20	19	20	22	<b>186</b>
4	Теоретическая подготовка	14	10	12	10		8	6	12	10	4	10	8	<b>104</b>
5	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2				<b>18</b>
6	Контрольные мероприятия										4			<b>4</b>
7	Инструкторская и судейская практика		1			1	4	3			3			<b>12</b>
9	Восстановительные мероприятия, час.	1	1	2		2		2						<b>8</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>416</b>
	В т.ч. самостоятельная работа по индив.-м планам				2	4	2	2		6		13	41	<b>70</b>

Таблица 9 — Годовой план-график распределения учебных часов учебно-тренировочного этапа первого-третьего года обучения – УТ-1, УТ-2, УТ-3

В часах

№ п/п	Месяцы Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
1	ОФП	2	2	2	2			2	2	2	2	2	2	<b>20</b>
2	СФП	2	2		2				2	2				<b>10</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	8		8		32		8		8	8			<b>72</b>
4	Технико-тактическая подготовка	11	16	17	27	2	22	21	20	16	19	26	29	<b>226</b>
5	Теоретическая подготовка	10	10	4	8		8	6	8	10	2	12	10	<b>88</b>
6	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2				<b>18</b>
7	Контрольные мероприятия										6			<b>6</b>
8	Инструкторская и судейская практика		2	4			4	2	4					<b>16</b>
9	Медицинские мероприятия		6											<b>6</b>
10	Восстановительные мероприятия, час.	1		1		2					2			<b>6</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>41</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>41</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>468</b>
	В т.ч. самостоятельная работа по индивидуальным планам			2	4		2	3		6	2	13	41	<b>73</b>

Таблица 10 — Годовой план-график распределения учебных часов учебно-тренировочного этапа четвёртого года обучения – УТ-4

В часах

№ п/п	Месяцы Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
1	ОФП	2	4	2	2		2	2	2	2		4	4	<b>26</b>
2	СФП	2	2	2			2	2	2	2				<b>14</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	15		15		40		15	15		40			<b>140</b>
4	Технико-тактическая подготовка	15	26	20	38	5	30	24	20	36		32	34	<b>280</b>
5	Теоретическая подготовка	10	10	4	8		8	5	8	10	3	18	16	<b>100</b>

6	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4				<b>20</b>
7	Контрольные мероприятия											6			<b>6</b>
8	Инструкторская и судейская практика		4	4	4		4	4							<b>20</b>
9	Медицинские мероприятия		6												<b>6</b>
10	Восстановительные мероприятия, час.	2		2		4			2		2				<b>12</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>624</b>
	В т.ч. самостоятельная работа по индивидуальным планам			3	3	9	3	3		9	3	21	54		<b>108</b>

Самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам предусмотрена на период очередного отпуска тренера-преподавателя, его личного участия в соревнованиях и др., входит в общее количество часов подготовки, предусмотренное ФССП и Программой. Объём самостоятельной работы — 10-20% от общего количества часов в год. Тренер-преподаватель выдаёт на самостоятельную подготовку как задания для всей группы, так и индивидуальные. Самостоятельная подготовка предусматривает работу с литературой по шахматам, изучение теоретических вопросов, решение задач, тактическую подготовку на шахматном тренажёре, онлайн-партии.

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы (см. таблица 11) составляется СШ № 2 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 личности, в том числе развитие творческого мышления, критического мышления;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;
- содействие в профессиональном самоопределении.

Таблица 11 — Календарный план воспитательной работы

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведен ия
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - приобретение навыков обчета результатов соревнований в бумажном варианте и с применением специальных информационных программ.	НП-2 – февраль, март  УТ– февраль, март, апрель
1.2	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; - освоение навыков организации и проведения массовых мероприятий по шахматной тематике	НП-2 – октябрь, июнь  УТ– октябрь, ноябрь
1.3	Стратегическое и тактическое планирование	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - осознание важности планирования в профессиональной деятельности, обозначение профессий, в которых особенно важны эти навыки; - формирование навыков тактического планирования; - формирование навыков стратегического планирования; - формирование навыков рефлексии деятельности и корректировки планов.	НП– ноябрь  УТ– ноябрь
2	Здоровьесбережение		
2.1	Участие в мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к	НП– сентябрь, май, август

Продолжение таблицы 11

		<p>организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- привлечение к проведению дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей.</li> </ul>	<p>УТ– сентябрь май, август</p>
2.2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета);</li> <li>- формирование гармоничного подхода к отдыху посредством смены деятельности (активный отдых, экскурсии кинопоходы).</li> </ul>	<p>НП– сентябрь октябрь</p> <p>УТ– сентябрь</p>
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	<p>НП– сентябрь ноябрь, февраль, август</p> <p>УТ– сентябрь ноябрь, февраль, август</p>
3.2	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>- физкультурных и спортивно- массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</p>	<p>НП– сентябрь ноябрь, февраль, август</p>

Продолжение таблицы 11

		Участие в: - тематических физкультурно- спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - проведении тематических пятиминуток во своей группе по знаменательным датам города, края, страны.	УТ– сентябрь ноябрь, февраль, август
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - решение нестандартных шахматных задач и анализ нестандартных позиций.	НП– сентябрь-июнь  УТ– сентябрь-июнь
5.	Развитие критического мышления		
5.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - интерпретация данных, впечатлений, ситуаций, правил, касаемых шахматной игры; - анализ позиций, хода игры, стратегической цели; - оценка логичности своих действий и действий соперника на шахматной доске; - нахождение и проверка предстоящих ходов соперника; - проверка и корректировка актуальности собственного плана игры.	НП– сентябрь-июнь  УТ– сентябрь-июнь
6.	Воспитание спортивного коллектива		
6.1	Теоретическая и практическая подготовка	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена; - управление коллективом – изучение тренером-преподавателем личностных качеств спортсменов, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов;	НП– сентябрь-июнь  УТ– сентябрь-июнь

## Продолжение таблицы 11

		- использование групповых и коллективных форм деятельности, где возможно (в процессе занятий, в рамках подготовки к соревнованиям, на ОФП, при подготовке и в процессе спортивно-массовых мероприятий)	
--	--	--	--

## 2.6 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» СШ № 2 реализует меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Эти меры 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:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о ~~материалах~~ **материалах**

- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;

- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;

- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;

- 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;

- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;

- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;

- 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. План мероприятий для обучающихся на начальном этапе спортивной подготовки и направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, представлен в таблице 12.

Таблица 12 — План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Родительское собрание на тему: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	По графику СШ № 2	Проводит мероприятие: администрация СШ №2 Участники мероприятия: родители. <b>Рекомендации:</b> Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РУСАДА
НП-1	Теоретические занятия «Честная игра», «Настоящий спортсмен», «Чистый спорт»	1 раз в год	Проводят мероприятие: тренеры-преподаватели Участники мероприятия: обучающиеся. <b>Рекомендации:</b> Использовать материалы с сайта РУСАДА, раздел «Образование»
НП-1	Игровое занятие «Веселые старты»	Приурочить к 9 апреля	Проводят мероприятие: тренеры-преподаватели Участники мероприятия: обучающиеся. <b>Рекомендации:</b> Составить отчет о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретические занятия «Окружение», «Спортивное поведение», «Правила в спорте»	1 раз в год	Проводят мероприятие: тренеры-преподаватели Участники мероприятия: обучающиеся. <b>Рекомендации:</b> Использовать материалы с сайта РУСАДА, раздел «Образование»
	«День чистого спорта»	Приурочить к 9 апреля	Организуют подготовку и проведение мероприятия: тренеры-преподаватели. Проводят мероприятие: тренеры-преподаватели совместно с обучающимися. Участники мероприятия: обучающиеся. <b>Рекомендации:</b> Составить отчет о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

Продолжение таблицы 12

НП-2  все обучающиеся 7-13 лет	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Проводят мероприятие: тренеры-преподаватели Участники мероприятия: обучающиеся. <b>Рекомендации:</b> реализация задачи 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).
	Онлайн обучение с получением сертификата на сайте РУСАДА – курс «Ценности спорта»	Январь текущего года	Организуют проведение обучения: тренеры-преподаватели Участники мероприятия: обучающиеся. <b>Рекомендации:</b> родители регистрируют обучающихся на сайте РУСАДА. Обучающиеся самостоятельно проходят обучение
Учебно-тренировочный этап  7-13 лет с 14 лет	Родительское собрание на тему: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	По графику СШ № 2	Проводит мероприятие: администрация СШ №2 Участники мероприятия: родители. <b>Рекомендации:</b> Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РУСАДА
	Онлайн обучение с получением сертификата на сайте РУСАДА – курс «Ценности спорта» – курс «Антидопинг»	Январь текущего года	Организуют проведение обучения: тренеры-преподаватели Участники мероприятия: обучающиеся. <b>Рекомендации:</b> Обучающиеся самостоятельно проходят обучение
	Игровое занятие «Веселые старты»	Приурочить к 9 апреля	Проводят мероприятие: тренеры-преподаватели Участники мероприятия: обучающиеся. <b>Рекомендации:</b> Составить отчет о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1-2 раза в год	Проводят мероприятие: тренеры-преподаватели в рамках учебно-тренировочного занятия Участники мероприятия: обучающиеся.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Проводят мероприятие: тренеры-преподаватели Участники мероприятия: обучающиеся. <b>Рекомендации:</b> тренер называет 2-3 препарата для самостоятельной проверки

## Продолжение таблицы 12

Учебно-тренировочный этап	Семинар для тренеров-преподавателей и обучающихся «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера – преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Организует участие в обучении: администрация СШ № 2. Проводит мероприятие: организация, назначенная ответственным за антидопинговое обеспечение в крае Участники: тренеры-преподаватели <b>Рекомендации:</b> Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Краснодарском крае
	Онлайн-обучение с получением сертификатов на сайте РУСАДА тренеров-преподавателей и других специалистов, задействованных в образовательном процессе начального этапа спортивной подготовки	1 раз в год	Организует: администрация СШ №2 Участники мероприятия: тренеры-преподаватели, методист, заместители директора. <b>Рекомендации:</b> Специалисты самостоятельно проходят обучение

## 2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсмена к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участию в организации и проведении соревнований в качестве судьи. Планы представлены в таблице 13.

Таблица 13 — Планы инструкторской и судейской практики

Этапы спортивной подготовки	Планы инструкторской и судейской практики	Сроки проведения
Этап начальной подготовки – НП-2	Помощь тренеру в проведении отдельных этапов тренировочного занятия. Дежурство по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Проверка выполнения заданий тренера другими спортсменами. Изучение терминологии вида спорта «шахматы», изучение правил соревнований.	Октябрь, январь, февраль, март, июнь
Учебно-тренировочный этап	Помощь тренеру в проведении тренировочного занятия. Составление плана (конспекта) тренировочного занятия. Ведение дневника занятий (учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрация результатов выступлений на соревнованиях и анализ результатов). Участие в составлении календаря соревнований. Участие в составлении положения соревнований. Участие в судействе соревнований.	Сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь, апрель, май, июнь

Решение этих задач целесообразно начинать со 2-го года обучения на начальном этапе спортивной подготовки и продолжать на учебно-тренировочном этапе. В группах НП-1 инструкторская и судейская практика не предусмотрена, но накануне соревнований обучающихся НП-1 необходимо ознакомить с правилами проведения соревнований.

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

Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией. 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 судейских обязанностей в своей и других группах,

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

Медико-биологические мероприятия проводятся с целью медицинского обеспечения, медико-биологического сопровождения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). Сводный план мероприятий с периодичностью проведения представлен в таблице 14.

Таблица 14 — План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП	Первичное обследование	при поступлении
	УТ	Углубленное медицинское обследование	1 раз в 12 месяцев
	НП, УТ	Дополнительное обследование перед соревнованиями	За 3 дня до выезда на соревнования
Медико-биологические мероприятия	УТ (члены сборных команд)	Систематический контроль состояния здоровья спортсменов-членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации.	по графику
	УТ (члены сборных команд)	Мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, оценке адекватности физических нагрузок состоянию здоровья спортсменов, восстановлению их здоровья.	по назначению

Продолжение таблицы 14

Восстановительные мероприятия	НП, УТ	Применение педагогических, медикобиологических, психологических средств восстановления:	в течение всего учебно-тренировочного процесса
	НП	<ul style="list-style-type: none"> <li>- варьирование продолжительности и характера отдыха на тренировочных занятиях;</li> <li>- использование оздоровительных моментов на занятиях: физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек;</li> <li>- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления;</li> <li>- использование игровых методов;</li> </ul>	в течение всего учебно-тренировочного процесса
	УТ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции учащихся на тренировочные и соревновательные нагрузки;</li> <li>- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований;</li> <li>- привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача;</li> <li>- использование оздоровительные моменты на занятиях: физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек;</li> </ul>	в течение всего учебно-тренировочного процесса
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- планирование объема восстановительных средств: варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками;</li> <li>- снижение уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок: аутогенная и психорегулирующая тренировка, средства внушения (внушенный сон-отдых), приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, благоприятный психологический микроклимат</li> </ul>	
	УТ	Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъекта РФ)	по плану спортивных соревнований и мероприятий

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ). Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки. Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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» (ПО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях». Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (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 (п. 8 Приказа № 1144н). Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36 Приказа № 1144н)

Углубленное медицинское обследование включено в учебно-тренировочный план, начиная с учебно-тренировочного этапа, с периодичностью 1 раз в 12 месяцев. Цель углубленного медицинского обследования — всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий. Основными задачами медицинского обследования являются контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы: естественные и гигиенические, педагогические, медико-биологические, психологические.

1. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности; - правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; - выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий; - использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2. Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку.

На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления:

- соблюдение режима нагрузок и отдыха с увеличением времени для отдыха и сна;

- питьевой режим (адекватное восполнение потери жидкости после тренировки и во время длительных нагрузок, добавление минеральной воды, свежевыжатых соков);

- полноценное питание (режим питания, адекватный калораж, индивидуально подобранное соотношение белков, жиров и углеводов, употребление свежих продуктов с их оптимальной обработкой, максимально сохраняющей пищевую ценность продуктов);

- профилактический прием витаминно-минеральных комплексов, особенно в период интенсивных нагрузок;

- посещение сауны, парной бани, занятия в бассейне;

- индивидуально подобранные виды массажа;

- физиопроцедуры;

- программы лечебной физкультуры в восстановительный период после

- прием фармакологических средств с целью восстановления только по назначению врача.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом. Прием фармакологических средств осуществляется при строгом соблюдении антидопинговых правил.

### 3. Психологические методы восстановления:

- психорегулирующие тренировки;
- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха; - цветковые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающегося промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

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 и психологических средств, то для начинающих обучающихся требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

### III. Система контроля

#### 3.1 Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

##### 3.1.1 На этапе начальной подготовки:

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

##### 3.1.2 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "шахматы" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "шахматы";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), не ниже установленного требованиями ФССП.

3.1.3 Программные требования к результатам обучения по годам обучения, не связанные с физическими нагрузками, представлены в таблице 15.

Таблица 15 — Программные требования к результатам обучения по годам обучения

Этап, год обучения	Программные требования к результатам обучения
Этап начальной подготовки	<p>НП-1</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».</li> <li>2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке и в Европе.</li> <li>3. Показать знания простейших дебютных принципов.</li> <li>4. Уметь определять названия и идеи основных тактических приемов</li> <li>5. Владеть простейшими техническими приёмами реализации материального преимущества</li> <li>6. Уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами.</li> <li>7. Участвовать в квалификационных турнирах.</li> <li>8. Участвовать в спортивных мероприятиях СШ, города</li> </ol>
	<p>НП-2</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Знать правила игры с использованием шахмат.</li> <li>2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке, в Европе, историю реформирования шахмат, испанских и итальянских шахматистах XVI-XVII века.</li> <li>3. Владеть основными принципами разыгрывания открытых дебютов. Показать знание стратегических идей гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.</li> <li>4. Показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов, составлять простейший план игры, давать упрощенную оценку позиции.</li> <li>5. Владеть основами пешечного эндшпиля. Знать окончания «легкая фигура против пешки».</li> <li>6. Уметь определять названия и идеи основных тактических приемов.</li> <li>7. Владеть информацией о роли центральной нервной системы в деятельности всего организма.</li> <li>7. Участвовать в квалификационных турнирах.</li> <li>8. Участвовать в спортивных мероприятиях СШ, города.</li> <li>9. Выполнить норматив спортивной квалификации не ниже «третьего юношеского спортивного разряда».</li> </ol>
Учебно-тренировочный этап	<p>УТ-1</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знать категории соревнований.</li> <li>2. Знать основные положения теории Филидора.</li> <li>3. Уметь составить план и дать оценку позиции в дебюте, показать знание стратегических идей защиты двух коней, дебюта четырех коней.</li> <li>4. Владеть сложными комбинациями на сочетании идей, уметь осуществлять прием «форпост».</li> <li>5. Владеть окончаниями «легкая фигура против пешек», «ладья против пешек».</li> <li>6. Уметь ставить мат слоном и конем.</li> <li>7. Знать основные положения личной гигиены шахматиста.</li> <li>8. Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования, квалификационных и отборочных турнирах.</li> </ol>

## Продолжение таблицы 15

Учебно-тренировочный этап	УТ-2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знать разрядные нормы и требования по шахматам.</li> <li>2. Знать системы соревнований по шахматам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов.</li> <li>3. Знать французских и английских шахматистов первой половины 19 века и немецких шахматистов середины 19 века; показать понимание вклада П. Морфи в развитие шахматной теории.</li> <li>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, отказанного ферзевого гамбита.</li> <li>5. Владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии;</li> <li>6. Знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, окончаниях типа «ладья и пешка против ладьи».</li> <li>7. Иметь понятие о тренировке шахматиста, понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний.</li> <li>8. Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования, квалификационных и отборочных турнирах.</li> </ol>
	УТ-3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Иметь представление о роли спортивных школ в развитии спорта.</li> <li>2. Уметь организовывать и проводить простейшие шахматные соревнования, в том числе соревнования на приз клуба «Белая ладья»;</li> <li>3. Знать основные положения теории В. Стейница, его творчество, значение наследия В. Стейница для развития шахматной теории;</li> <li>4. Знать о начальном этапе борьбы за первенство мира;</li> <li>5. Уметь делать исторический обзор развития шахмат в России;</li> <li>6. Уметь характеризовать современные дебюты.</li> <li>7. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.</li> <li>8. Владеть основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.</li> <li>9. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».</li> <li>10. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».</li> <li>11. Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования, квалификационных и отборочных турнирах.</li> <li>12. Выполнить норматив не ниже «третьего спортивного разряда»</li> </ol>
	УТ-4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знать функции Федерации по шахматам и Комитета по физической культуре и спорту.</li> <li>2. Получить зачет по судейству и организации соревнований.</li> <li>3. Владеть информацией о творческом наследии М.И. Чигорина, Э. Ласкера, о шахматной жизни в начале XX века; знать довоенный период советской шахматной школы.</li> <li>4. Владеть методами работы над дебютом; показать знания стратегических идей защиты Алехина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала.</li> </ol>

## Продолжение таблицы 15

	<p>5. Знать схему построения индивидуального плана и графика тренировочных занятий шахматами.</p> <p>6. Понимать значение правильного режима и двигательной активности шахматиста.</p> <p>7. Сделать обзор шахматной периодики и сборников турнирных партий крупнейших соревнований.</p> <p>8. Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, не ниже уровня спортивных соревнований Краснодарского края.</p> <p>9. Выполнить норматив спортивной квалификации не ниже «второго спортивного разряда».</p>
--	--

## 3.2 Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками (см. п. 3.3.2), выполнения нормативов ОФП и СФП (см. таблицы 16-17), а также с учётом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации. Проводится промежуточная и итоговая аттестация.

**Промежуточная аттестация** обучающихся проводится ежегодно с 01 по 30 июня посредством сдачи контрольно-переводных нормативов для перевода обучающихся на следующий год (этап).

Выполнение уровня спортивной квалификации (спортивные звания и разряды) осуществляется в течение всего учебно-тренировочного года обучения согласно нормам и требованиям, предусмотренным Единой всероссийской спортивной классификацией, необходимым для присвоения и подтверждения соответствующих спортивных званий и разрядов по виду спорта «шахматы».

Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП (см. раздел 3.3.1) оцениваются «зачёт» или «незачёт». Выполнение контрольных тестов и заданий по теоретической и практической подготовке (не связанной с физической нагрузкой) оценивается по каждому виду подготовки «зачёт» или «незачёт» (см. разделы 3.3.2, 3.3.3). Уровень спортивной квалификации подтверждается результатами участия в спортивных соревнованиях и наличием соответствующего приказа о присвоении юношеского/спортивного разряда. По результатам всех испытаний промежуточной аттестации ставится общая оценка «зачет/незачёт».

Общая оценка «зачёт» ставится при сдаче контрольных нормативов ОФП, СФП с оценкой «зачёт», контрольных тестов и (или) вопросов и заданий по теоретической и практической подготовке с оценкой «зачёт» и наличии соответствующего уровня спортивной квалификации. Общая оценка «зачёт» является основанием для перевода в группу следующего года обучения/этапа обучения. В учебном журнале заполняются соответствующие графы итогов работы за учебный год.

Общая оценка «незачёт» ставится, если по одному или более видам подготовки поставлена оценка «незачёт» или не достигнут требуемый уровень спортивной квалификации. Общая оценка промежуточной аттестации «незачёт», или не прохождения промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью. Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, определяемые СШ № 2, в пределах полугода с момента образования академической задолженности. В указанный период не включается время болезни обучающегося.

Обучающиеся, не сдавшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий год этапа спортивной подготовки условно. Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность в установленные Учреждением сроки в пределах полугода.

Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академическую задолженность, по решению педагогического совета СШ № 2 отчисляются. По требованию им выдаётся справка в трёхдневный срок.

**Итоговая аттестация** обучающихся проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе.

На основании результатов итоговой аттестации комиссия принимает решение о выпуске обучающегося. Выпускникам выдаётся документ об освоении программы установленного образца. Выдача характеристики на обучающегося производится по требованию.

### 3.3 Контрольные вступительные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

3.3.1 Нормативы ОФП, СФП, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода представлены в таблицах 16- 17.

Таблица 16 — Нормативы ОФП для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения НП-1		Норматив свыше года обучения НП-2	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
3	Наклон вперед из положения стоя гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
4	Прыжок в длину с места толчком <del>двумя</del> ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	155

Таблица 17 — Нормативы ОФП, СФП и уровень квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

N п/п	Упражнения	Единица измере- ния	Норматив УТ-1		Норматив УТ-2		Норматив УТ-3		Норматив УТ-4	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>										
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более		не более	
			6,0	6,2	5,9	6,1	5,7	5,9	5,5	5,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количе- ство раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			17	11	18	12	19	13	20	13
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			+7	+9	+8	+10	+9	+11	+9	+11
1.4	Челночный бег	с	не более		не более		не более		не более	
			9,2	9,5	9,1	9,4	9,0	9,2	8,7	9,1
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>										
2.1	Приседание без остановки	колич- ество раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			10	8	11	9	13	11	15	12
2.2	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	колич- ество раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			2		3		3		4	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>										
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»								

Необходимо учитывать, что сдачу нормативов (испытаний) по ОФП и СФП лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех обучающихся условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для выполнения нормативов предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все обучающиеся должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к учебно-тренировочному процессу.

Методические указания по организации и проведению сдачи нормативов (испытаний) по ОФП

1. Бег на 30 м выполняется с высокого старта по отдельным дорожкам. По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию

за линией строго на своей дорожке. Участник не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. По команде «Марш!» он начинает движение. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Принимается упор лежа на полу, прямые руки необходимо поставить на ширине плеч, кисти вывести вперед, локти развести не более чем на 45 градусов. Плечи, туловище и ноги должны составлять прямую линию. Делая вдох, нужно опустить тело вниз, коснувшись грудью пола. Делая выдох, вернуться в исходное положение. Фиксируется максимальное количество.

3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме (шорты, леггинсы), позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях.

Обучающийся выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

5. Челночный бег 3x10 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии. По окончании фиксируется лучшее время.

Методические указания по организации и проведению сдачи нормативов (испытаний) по СФП

1. Приседание без остановки. Ноги на ширине плеч, носки чуть врозь, спина прямая, взгляд вперед, сгибая ноги в коленях опускаем таз вниз до положения, когда бедра параллельны полу, положение корпуса при этом не меняется, разгибаем ноги и возвращаемся в исходное положение, руки могут помогать держать баланс, находясь перед грудью.

2. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см.

Участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

Ошибки (испытание не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

При выполнении нормативов по всем упражнениям ставится оценка «зачёт» по ОФП и «зачёт» по СФП.

3.3.2 Контрольные нормативы, не связанные с физической нагрузкой, для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

Зачисление в группу начальной подготовки первого года обучения проводится на конкурсной основе по результатам вступительных испытаний. Вступительные испытания принимаются приёмной комиссией в соответствии с Положением о приёме Учреждения.

Темы для разработки контрольных упражнений, тестов и (или) вопросов, не связанных с физической нагрузкой, для зачисления в группу начальной подготовки первого года обучения:

1. Названия, ходы и взятия шахматных фигур, правила и цель игры. Расстановка начальной позиции.

2. Шах, мат и пат. Мат в 1 ход.

3. Уверенная грамотная игра в начале партии, без грубых зевков. Создание, видение примитивных угроз и их отражение.

4. Запоминание положения нескольких фигур на доске и партии 6-10 ходов.

Лицам, не прошедшим вступительные испытания, может быть предложено обучение в спортивно-оздоровительной группе.

Темы для разработки контрольных упражнений, тестов и (или) вопросов по теоретической и практической подготовке (не связанной с физической нагрузкой) для зачисления/перевода в группу начальной подготовки второго года обучения:

1. Основы шахматного кодекса, шахматная нотация. Определение цвета полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».

2. История происхождения шахмат и распространения их на Восток и в Европу.

3. Умение играть партию без грубых ошибок всеми фигурами.

3. Простейшие дебютные принципы.

4. Названия и идеи основных тактических приемов.

5. Простейшие принципы реализации материального преимущества.

6. Мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами.

**Критерии оценивания** теоретической и практической подготовки, не связанной с физической нагрузкой, здесь и далее за каждый год обучения:

- «зачет» — 50-100% правильных ответов и решений по каждому виду подготовки;

- «незачет» — менее 50% правильных ответов и решений по одному и более виду подготовки.

3.3.3 Контрольные нормативы, не связанные с физической нагрузкой, для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Темы для разработки контрольных упражнений, тестов и (или) вопросов по теоретической и практической подготовке (не связанной с физической нагрузкой) для зачисления/перевода в учебно-тренировочную группу первого года обучения:

1. История шахмат: выдающиеся шахматисты 19 века – В. Стейниц, Э. Ласкер, М. Чигорин.

2. Знание основ шахматного кодекса, умение записывать партию. Определение цвета полей и шахматной доски по названным координатам «вслепую». Знание и применение всех правил игры, в том числе взятие на проходе и исполнение рокировки.

3. Основные принципы разыгрывания дебюта. Знание стратегических идей итальянской партии, шотландской партии, гамбита Эванса, защиты двух коней.

4. Основные тактические приемы: двойной удар, открытое нападение, связка.

5. Простейший план игры, оценка позиции.

6. Основы пешечного эндшпиля. Понятия: правило квадрата, оппозиция, защищённая проходная пешка, связанные проходные пешки.

Темы для разработки контрольных упражнений, тестов и (или) вопросов по теоретической и практической подготовке (не связанной с физической нагрузкой) для зачисления/перевода в учебно-тренировочную группу второго года обучения:

1. История шахмат: выдающиеся шахматисты начала 20 века – Х-Р Капабланка, А. Алехин, М. Эйве.

2. Категории соревнований.

2. Основные положения теории Филидора.

3. План игры, оценка позиции в дебюте.

4. Стратегические идеи защиты двух коней, дебюта четырех коней.

5. Комбинации на сочетание идей, осуществление простых стратегических приёмов.

6. Окончания «легкая фигура против пешек», «ладья против пешек».

7. Мат конем или слоном.

8. Основные положения личной гигиены шахматиста.

Темы для разработки контрольных упражнений, тестов и (или) вопросов по теоретической и практической подготовке (не связанной с физической нагрузкой) для зачисления/перевода в учебно-тренировочную группу третьего года обучения:

1. История шахмат: советские шахматисты чемпионы мира — М. Ботвинник, В. Смыслов, М. Таль, Т. Петросян, Б. Спасский.

2. Разрядные нормы и требования по виду спорта «шахматы».

3. Системы соревнований по шахматам, применение таблиц очередности игры, определение цвета фигур, разновидности контроля времени на обдумывание ходов.

4. Инициатива в дебюте. Стратегические венская партия, шотландский гамбит. Главные системы испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказанного ферзевого гамбита.

5. «Атака в шахматной партии», основные проблемы и виды центра в шахматной партии.

6. Основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, в окончаниях «ладья и пешка против ладьи».

7. Способы тренировки шахматиста. Изучение шахматной литературы для совершенствования знаний.

Темы для разработки контрольных упражнений, тестов и (или) вопросов по теоретической и практической подготовке (не связанной с физической нагрузкой) для зачисления/перевода в учебно-тренировочную группу четвертого года обучения:

1. Исторический обзор развития шахмат в России. Начальный этап борьбы за первенство мира. Выдающиеся шахматисты 20 века — Р. Фишер, А. Карпов

2. Роль детско-юношеских и спортивных школ в развитии спорта в нашей стране.

3. Организация и проведение простейших шахматных соревнований.

4. Основные положения теории В. Стейница и их значение для развития шахматной теории.

5. Характеристика современных дебютов. Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.

6. Основные приемы атаки короля, игра на ограничение подвижности фигур противника.

7. Основные приемы борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».

8. Основные этапы подготовки шахматиста.

3.3.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Комплекс контрольных упражнений (промежуточная аттестация) необходимо принимать для учета и анализа работы, подготовки спортсмена по окончании года обучения. При организации и проведении промежуточных аттестаций рекомендуется:

- осуществлять прием «уличных» нормативов примерно в одно и то же время суток, при одинаковых погодных условиях;

- готовить упражнения по соответствующим разделам шахматной подготовки в несколько вариантов примерно одинаковой сложности;

- использовать фиксированное время на обдумывание или учитывать его при оценке результатов

- по возможности, прибегать к программированному контролю при составлении упражнений, использовать тренажерные компьютерные программы или раздаточный индивидуальный материал.

В обобщенном виде перечень контрольно-переводных нормативов по видам, этапам и годам подготовки представлен в таблице 18.

Таблица 18 — Обобщенный перечень контрольно-переводных нормативов по этапам, годам и видам подготовки

Этап, год подготовки	Виды подготовки/ темы	Контроль	Оценка результата	Промежуточная/ Итоговая аттестация
Этап начальной подготовки				
НП-1	ОФП	результат	зачёт	зачёт
	Техническая, тактическая, теоретическая подготовка			
	История шахмат. Основные понятия вида спорта «шахматы». Правила игры. Нотация. Ценность фигур	тесты	зачёт	
	Матование короля, простые случаи. Основные тактические приёмы	задачи	зачёт	
НП-2	ОФП	результат	зачёт	зачёт
	СФП	результат	зачёт	
	Выполнение юношеского разряда III, II, I	результат		
	Техническая, тактическая, теоретическая подготовка. Инструкторская и судейская практика (теория).			
	История шахмат. Основные термины вида спорта «шахматы». Правила поведения на соревнованиях. Принципы разыгрывания дебюта. Миттельшпиль. Основы пешечного эндшпиля. Личная гигиена шахматиста	тесты	зачёт	
	Тактические приемы и комбинации. Ладейные и пешечные окончания	задачи	зачёт	
Учебно-тренировочный этап				
УТ-1	ОФП	результат	зачёт	зачёт
	СФП	результат	зачёт	
	Подтверждение I юношеского разряда или выполнение нормы III спортивного разряда	результат		
	Техническая, тактическая, теоретическая подготовка. Инструкторская и судейская практика (теория).			
	История шахмат. Системы соревнований. Дебюты. План игры в миттельшпиле	тесты	зачёт	
	Ладейные и пешечные окончания. Комбинации на форсированный мат и двойной удар	задачи	зачёт	
УТ-2	ОФП	результат	зачёт	зачёт
	СФП	результат	зачёт	
	Выполнение или подтверждение III спортивного разряда	результат		
	Техническая, тактическая, теоретическая подготовка. Инструкторская и судейская практика (теория).			
	История шахмат. Положение о соревнованиях. Разрядные нормы и требования. Дебюты	тесты	зачёт	

Продолжение таблицы 18

	Дебют. План игры в миттельшпиле. Комбинации с сочетанием идей. Ладейные и пешечные окончания. Мат в 2 хода	задачи	зачёт	
УТ-3	ОФП	результат	зачёт	зачёт
	СФП	результат	зачёт	
	Выполнение II разряда или подтверждение III спортивного разряда	результат		
	Техническая, тактическая, теоретическая подготовка. Инструкторская и судейская практика (теория).			
	История шахмат. Календарь соревнований. Основные положения теории Стейница. Дебют. Защита.	тесты	зачёт	
	Эндшпиль со слонами. Комбинации в 3-4 хода	задачи	зачёт	
УТ-4	ОФП	результат	зачёт	зачёт
	СФП	результат	зачёт	
	Выполнение I или подтверждение II спортивного разряда	результат		
	Техническая, тактическая, теоретическая подготовка. Инструкторская и судейская практика (теория).			
	История шахмат. Судейская практика. Проведение соревнований.	тесты	зачёт	
	Современные дебюты. Жертва материала. Реализация перевеса. Ладья и слон (конь) против ладьи. Коневые окончания. Комбинации «с жертвой»	задачи	зачёт	

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «шахматы»**

##### **4.1 Основные принципы построения учебно-тренировочного процесса по виду спорта «шахматы»**

Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, правильное использование нагрузок и воздействие в процессе подготовки на спортсмена, основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена. При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом-графиком распределения учебных часов, рассчитанным на 52 недели. Годичный цикл может быть разбит на несколько периодов, в таком случае ориентирами будут являться основные соревнования года.

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.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

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

Спортсменов делят на группы, близкие по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима занятий, отдыха, питания.

Преждевременное начало занятий, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях, не соответствующих уровню подготовки шахматиста, оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья и психику спортсмена, поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий и начала выступления в спортивных соревнованиях.

При подготовке шахматистов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс мероприятий, формирующих основные психологические качества спортсменов:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способностях предельно мобилизовать их в условиях соревнования;

- волевые качества;

- устойчивость к стрессовым ситуациям в тренировочной и соревновательной деятельности;

- способность к регуляции психических процессов: внимания, памяти, выносливости, концентрации и т.п.;

- способность воспринимать, анализировать информацию и делать выводы в условиях дефицита времени.

Предельные объемы тренировочных нагрузок на каждом этапе спортивной подготовки определяются требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по шахматам.

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки. Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

- 1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития.

- 2) Непрерывность тренировочного процесса. Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в мастерстве спортсмена. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

- 3) Тенденция к максимальным нагрузкам. Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным. Однако динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, этапа многолетней тренировки и т.п. Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, но иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

4) Вариативность нагрузок. Она способствует повышению работоспособности при выполнении как отдельного упражнения, так и программ занятий в целом, оптимизации объема работы. Вариативность, как методический прием, решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена.

5) Цикличность тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса.

При проведении занятий необходимо руководствоваться принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармонического развития и укрепления здоровья.

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у занимающихся постоянный интерес к шахматам. В подборе тренировочных средств и методов обучения следует использовать упражнения, развивающие способности, характерные для данного вида спорта. Это так называемые специфические качества: концентрация внимания, память, творческое мышление, инициативность, стрессоустойчивость, умение анализировать ситуацию и другие.

Большое внимание должно уделяться освоению спортсменами компьютерных шахматных программ, привитию навыков работы с ними, способам применения в различных видах теоретической подготовки, соревновательной деятельности.

Изучение тем по «Технико-тактической подготовке» производится, в основном, двумя приемами: комплексное решение тактических позиций (с целью разминки, проверочной работы, закрепления материала, подготовки к соревнованиям) и обучение технологии планирования комбинаций. Важно не противопоставлять при прохождении данной темы тактическую подготовку стратегической игре.

При анализе соревновательной деятельности (сыгранных партий) особое внимание уделяется выявленным проблемам и недочетам. Основными формами работы являются индивидуальные самостоятельные и групповые занятия.

Занятия общефизической и специальной подготовкой рекомендуется проводить в отдельный день или вторым занятием при двухразовых тренировках. Основными задачами занятий общефизической и специальной подготовкой являются: поддержание оптимальной физической формы спортсменов, снятие гиподинамической усталости, создание положительной мотивации. Важно в ходе занятий не допускать повышенной утомляемости, соблюдать правила техники безопасности.

В течение всего процесса спортивной подготовки тренер должен обращать особое внимание на психологическую подготовку со спортсменами. Данная работа не должна вестись формально. Результатом правильно организованной психологической подготовки является сформированная система саморегуляции спортсмена и его оптимальное психофизиологическое состояние во время соревнований.

Физическая подготовка должна быть неотъемлемой частью специализированной подготовки на всех этапах совершенствования обучения.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач: укрепление здоровья и нервной системы; улучшение функциональных возможностей организма; повышение и восстановление работоспособности. ОФП помогает спортсмену легче переносить физические нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокого уровня спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования физических возможностей организма. Она направлена на развитие определенных физических качеств, необходимых шахматисту, прежде всего во время соревнований. Чем выше уровень мастерства у спортсменов, тем большие требования предъявляются к его физическому и психологическому состоянию.

## 4.2 Программный материал для учебно-тренировочных занятий

### 4.2.1 Методические рекомендации к этапу начальной подготовки первого года обучения

В группах начальной подготовки первого года обучения НП-1 программой предусматривается 6 часов в неделю. В первые два месяца занятий с юными шахматистами изучается элементарный шахматный материал – первоначальные понятия о шахматах. Основной упор на занятиях делается на детальное изучение силы и слабости каждой шахматной фигуры, ее игровых возможностей. В программе предусмотрено, чтобы уже на первом этапе обучения дети могли сами оценивать сравнительную силу шахматных фигур, делать выводы о том, что ладья, к примеру, сильнее коня, ферзь сильнее ладьи.

Специфика работы с «новичками» – а в основном это учащиеся начальных классов, предполагает проводить занятия в игровой форме. Формы и методы обучения разнообразны: чтение и инсценировка дидактических сказок, просмотр диафильмов, дидактические игры «Волшебный мешочек», «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Захват контрольного поля», «Кратчайший путь», «Один в поле воин».

После ознакомления с шахматной доской, шахматными фигурами вводятся новые понятия: шах, мат, пат. Необходимо ознакомить детей с простейшими задачами – специально подобранными расположениями фигур, в которых надо найти один или несколько ходов, позволяющих решить задание. Задачи желательно красочно оформить на отдельных карточках и давать с учетом индивидуальных способностей ребенка. Здесь эффективно «работают» спортивный и зрелищный компоненты, их соревновательная сущность, игровой характер, который стимулирует интерес к шахматам, стремление овладеть правилами игры, попробовать свои силы за доской.

Стремление начинающих шахматистов к самореализации, соревновательной деятельности можно удовлетворить уже после нескольких занятий. Твердо усвоив правила ходов и взятий пешками (в том числе взятие на

проходе и превращение пешки в фигуры), учащиеся группы НП-1 могут сыграть в турнире с ярким названием: например, «Лучший пешечник», «По следам Филидора» и т. д. Учащиеся сами могут предложить название турнира – любая фантазия поощряется: она необходима при игре в шахматы. На втором и седьмом ряду ставятся пешки. Начинают белые. Выигрывает тот, кто раньше дошёл до восьмого (первого) ряда. Можно придумать правила: например, если пешки взаимно заблокировались - ничья. Таким образом, практика имеет место и в разделе «первоначальные понятия о шахматах».

При освоении правил игры большое значение имеет разнообразие практических занятий. Тщательно продумав заранее, как наилучшим образом раскрыть тему календарно-тематического плана, тренер-преподаватель подбирает упражнения. При этом задания для освоения и закрепления материала должны ярко выражать мысль, идею, которую необходимо донести до учащегося. Поэтому задания не следует перегружать большим количеством фигур. Свойства внимания человека таковы, что одновременно он может различить и запомнить максимум шесть объектов. Это число фигур (считая и двух королей) примерно соответствует известному в шахматной композиции заданию, именуемому «малюткой», в котором число фигур – пять. При недостатке заданий на конкретную тему тренер-преподаватель волен проявить своё творчество: создать, придумать необходимые ему дидактические материалы.

Следующий этап изучения шахмат наступает после прочного усвоения всех правил игры. В соответствии с принципом историзма в развитии шахматной игры как части общечеловеческой культуры освоение дебюта следует начинать с основных принципов разыгрывания начальной стадии партии: развитие фигур, овладение центром, безопасность своего короля. Сначала предпочтительнее выводить коней, затем слонов. Открытые дебюты дают наибольший простор для острой, счётной игры, для развития тактического – а в дальнейшем и комбинационного зренья, для полёта фантазии, способствуют выработке внимания, формированию нешаблонности в игре. Например, в остром варианте защиты двух коней уже после четвёртого хода белых (выпад Kg5, который выдающийся немецкий шахматист Зигберт Тарраш назвал «ходом дурака»), начинаются необозримые осложнения и оба игрока вынуждены очень внимательно следить за каждым ходом противника. Счётная игра, способствующая усвоению тактических приёмов и развитию техники расчёта вариантов, начинается в раннем дебюте.

Пренебрежение к открытым дебютам может привести к тому, что играющий чёрными, не получивший необходимого запаса знаний и навыков разыгрывания открытых начал, теряется в острой ситуации, не находит верного пути решения возникающих проблем.

На середину игры – миттельшпиль в группах НП отведено значительно больше времени, происходит плавный переход к понятиям о середине игры, о стратегии и тактике в шахматах.

В тактике миттельшпиля основные тактические приёмы по-прежнему на первом месте. Тактические приёмы необходимо чётко различать по степени

сложности. Среди этих приёмов наиболее элементарные - двойной удар (в т. ч. и «вилка») и связка. Данные приёмы постоянно повторяются. Учащиеся регулярно решают задания с применением именно этих приёмов. В то же время осуществляется и расширение представлений: связки различаются по значимости и видам: полная, неполная; вертикальная, горизонтальная, диагональная. Отмечается особая роль диагональных связок, которые возникают практически в любой шахматной партии в самом начале игры.

Вводятся понятия о более сложных тактических приёмах: вскрытый шах, двойной шах, двойной удар, связка, отвлечение, завлечение. Учащиеся регулярно решают задания с применением этих приёмов. В практической игре во время партий учащиеся стараются находить и проводить тактические удары и комбинации.

Понятие о комбинации с её элементами вводится постепенно. Жертва – добровольная отдача материала - получает особую значимость в представлениях начинающих о шахматной игре, так как является качественным сдвигом в понимании законов шахмат.

В эндшпиле параллельно с формированием технических навыков матования одинокого короля начинающие шахматисты получают первоначальные сведения о пешечном эндшпиле, о роли короля и об активности фигур в конечной стадии партии, учатся реализовывать большой материальный перевес. Подробно разбираются окончания «король с пешкой против короля», учащиеся овладевают навыками проведения пешки в ферзи.

Учатся матовать одинокого короля двумя ладьями, ферзем и ладьей, королем и ферзем, королем и ладьей, всеми фигурами. На этом этапе уместно введение понятий «сильнейшая» и «слабейшая» сторона, «играющий» (т.е. тот игрок, чей ход в данной позиции).

Необходимо обратить внимание на освоение шахматной нотации. В этом направлении работы на практических занятиях эффективен такой прием, как сеанс одновременной игры. В сеансах одновременной игры и тренер, и обучающиеся «проговаривают» ходы – происходит «устная» запись ходов. Одновременно обучающиеся учатся правильному написанию шахматных символов. Полезно также записывать позиции заданий и их решения.

В мотивах учения, кроме познавательных, появляются социальные – формируется чувство ответственности, понимание социальной значимости учения. Становлению обучающегося как шахматиста способствует и участие в личных и командных соревнованиях по шахматам, регулярно проводимых в спортивной школе.

#### 4.2.2 Методические рекомендации к этапу начальной подготовки второго года обучения

В группах начальной подготовки второго года обучения НП-2 программой предусматривается 8 часов в неделю.

Обучающиеся знакомятся с Единой Всероссийской Спортивной Классификацией, получают представление о разрядных требованиях, о почётных званиях спортсменов и тренеров.

Темы дебютной теории органически увязываются с историей развития шахмат. Освещая вопрос о проникновении шахмат в Европу, о ранней итальянской школе, уместно разобрать короткие, яркие партии из творчества Д. Греко, Д. Лолли, Д. Понциани. Изучаются начала «Дебют четырёх коней», «Защита двух коней», «Итальянская партия» др. Особое место отводится ловушкам в дебютах. Вводится понятие «Гамбит» на примере изучения королевского гамбита. Заостряется внимание учащихся на таких моментах, как мобилизация сил в дебюте, борьба за центр, безопасность короля и др. Вводится понятие «фланг».

При изучении миттельшпиля необходимо регулярно выполнять упражнения с применением тактических приёмов. Проводятся конкурсы решения шахматных задач и комбинаций. Вводятся понятия: вариант, форсированный вариант; углубляются понятия, связанные с шахматной комбинацией: цель, мотив, тема комбинации.

Параллельно с решением комбинаций на изученные темы необходимо расширить арсенал знаний о комбинации: блокировка, уничтожение защиты, перекрытие, освобождение поля (линии), превращение пешки, промежуточный ход, игра на пат. Это важно, поскольку на втором году обучения вводятся основные понятия о стратегии, необходимые для приобретения навыков оценки позиции и выбора плана игры. Выдающийся гроссмейстер и шахматный мыслитель Р. Рети писал: «Сначала нужно научиться комбинировать, прежде чем пробовать играть позиционно».

Один из важнейших факторов оценки позиции и её качества – взаимодействие сил. Подробно и методически безупречно этот вопрос разобран в книге мастера В. Хенкина «Последний шах».

Взаимодействие фигур – это то понятие, с которым шахматист знакомится уже с первых шагов изучения шахматной игры. Одна пешка может защищать другую – простейший пример взаимодействия. Другой тип взаимодействия: пешки, стоящие на соседних вертикалях и на одной горизонтали – атакуют все поля на следующей горизонтали, дополняя друг друга. Линейный мат – пример взаимодействия двух ладей, оттеснение одинокого короля противника и постановка мата королем и ладьёй. Примеры более сложных взаимодействий: «батарея» ферзь плюс слон; «тандем» ферзь плюс конь; сдвоение ладей и т. д.

Понятие инициативы применимо к любой из стадий шахматной партии. Но без взаимодействия фигур инициатива не возникает. Также невозможно провести комбинацию, если фигуры разобщены, не помогают друг другу, т. е. не взаимодействуют.

В эндшпиле разбираются более сложные позиции. В пешечном – король с двумя пешками против короля с пешкой, правило треугольника, поля соответствия. Вводятся понятия, связанные со стратегией – проходная пешка, отдалённая проходная, защищённая проходная.

Ладейный эндшпиль желательно начинать с позиций, в которых король и пешка сильнейшей стороны находятся на шестой (третьей) линии, ладья - на

седьмой горизонтали, у слабейшей стороны король перед пешкой, ладья на восьмой горизонтали. Метод разыгрывания прост и легко усваивается.

При изучении «построения моста» обязательно обратить внимание на метод выигрыша в позиции Лусены (Сальвио) без «моста» – перевод белой ладьи на соседнюю с пешкой вертикаль и выход белого короля из «заточения».

Поскольку ладейные и пешечные окончания встречаются на практике намного чаще других, их надо изучить в первую очередь. Очень полезно разбирать и решать сообща на демонстрационной доске этюды со смешанным материалом.

Второй год начальной подготовки – подготовка шахматиста к переходу на новый этап обучения – углубленной специализации. Происходит формирование навыков самопознания, саморефлексии. Обучающийся может оценить свою игру, попытаться найти ошибки и устранить недостатки, способен разбирать с тренером-преподавателем сыгранные партии, самостоятельно выполнять упражнения и домашние задания. Постепенно преодолевается импульсивность мышления и недооценка возможностей противника.

#### 4.2.3 Методические рекомендации к учебно-тренировочному этапу первого года обучения

Перевод на следующий этап обучения определяет известную ответственность тренера-преподавателя, обучающегося и его родителей.

Развитие интереса к занятиям шахматами поддерживается более полным представлением о соревновании. Обучающиеся продолжают изучать Шахматный кодекс: узнают о положении, о статусе соревнований, о регламенте игры, о порядке открытия и закрытия соревнований.

Продолжается более подробное изучение открытых дебютов: итальянская партия, защита двух коней, королевский гамбит. Идет знакомство с открытым дебютом – испанская партия. Особое внимание уделяется плану игры и безопасности короля.

Разыгрывание гамбитов в тематических турнирах и сеансах одновременной игры способствует лучшему усвоению понятий «инициатива» и «компенсация за материал». Углубляются знания об основных планах игры в открытых дебютах. Дебютные «заготовки» берутся на вооружение и применяются на практике. Необходимо разобрать примеры атаки на короля противника в дебютной стадии: удары на пункты «f7», «f2» с лишением рокировки, примеры с задержанием короля противника на центральной вертикали.

Комбинация предстаёт в новом свете – как совокупность элементарных тактических приёмов. Разбираются и решаются сначала сообща, затем самостоятельно комбинации на сочетание идей. Техника расчёта вариантов развивается постоянным решением упражнений и комбинаций. Обучающиеся учатся строить «дерево вариантов». Выбрав из нескольких вероятных ходов один, производят поиск ответных ходов противника. На одном из ответных ходов строится первая «ветвь». Расчёт производится по полуходам. Затем

строится вторая «ветвь» и т. д. На первом этапе можно подобрать задания, где первый ход в комбинации известен.

Тема «Атака в шахматной партии» разбирается довольно подробно и обстоятельно. Начать необходимо с атаки на короля, разбирая яркие, запоминающиеся примеры с односторонними короткими рокировками. Показать фигурную атаку. Например, с жертвой на пункт «h7». В этой очень важной теме необходимо акцентировать внимание на «ключевую» фигуру защиты – коня «f6», отвлечение его от своих функций защиты поля «h7» путём Kc3-d5, либо связкой и уничтожением. Тема очень важна – об этом часто забывают и опытные шахматисты.

При отсутствии коня на «f6» налицо мотив комбинации – нет защитника пункта «h7».

Атака пункта «h7» – самая типичная из всех комбинаций, и не знать её нельзя.

Диаметрально противоположные планы сторон в дебюте и миттельшпиле очень наглядно демонстрируются при разносторонних рокировках в теме «Фигурно-пешечная атака».

Пешечной структуре, как основе позиции и одному из факторов оценки её, а также выбора плана игры, необходимо уделить особое внимание. Важно, чтобы у юных шахматистов не сложился стереотип-шаблон при оценке слабостей пешек, полей и пунктов. Например, сдвоенные пешки иногда бывают очень сильными, изолированная пешка бывает и сильной, и слабой и т. д.

Понимание позиции не приходит сразу, оно складывается годами. Поэтому очень важно разбирать сыгранные партии, (желательно сразу в день игры) выявляя дебютные ошибки, отмечая критические моменты в партии, давать оценку позициям и тренироваться в выборе плана игры.

Оценка позиции – «камень преткновения» для многих, даже опытных шахматистов. Впервые основополагающие факторы оценки позиции были сформулированы первым чемпионом мира В. Стейницем в его руководстве «Современный шахматный наставник», выпущенном в 1889 году в Лондоне. С тех времён прогресс шахматной мысли внёс существенные поправки в учение В. Стейница о позиционной игре, но основа осталась – нам есть чему поучиться у первого чемпиона мира.

О выборе плана игры. План строится на основе оценки позиции. Для шахматистов массовых разрядов в упражнениях по выбору плана игры должно быть достаточное количество пешек – на основе пешечной структуры легче оценить позицию и выбрать план игры.

Проработка более сложных ладейных и пешечных окончаний продолжается и далее. После изучения основополагающих пешечных и ладейных окончаний можно приступить к легкофигурным и смешанным. Следует отметить силу двух слонов в миттельшпиле и эндшпиле. С интенсивным развитием самосознания обучающегося появляется потребность в самоутверждении, развивается конкурентоспособность. Для индивидуального подбора дебютного репертуара в этот период можно использовать

анкетирование учащихся для определения их психофизиологической конституции.

Самостоятельная работа – в Программу занятий группы входит индивидуальная работа для обучающихся. Во время подготовки спортсменов к соревнованиям необходимо поставить дебют, изучить теоретические позиции, проанализировать различные партии, найти и устранить ошибки, встречающиеся в партиях юных шахматистов, поработать над психологической подготовкой спортсмена. Все эти проблемы лучше решать индивидуально. Основное внимание уделяется характеру и индивидуальным особенностям каждого шахматиста.

#### 4.2.4 Методические рекомендации к учебно-тренировочному этапу второго года обучения

Выявляются лидеры в шахматной подготовке, за которыми тянутся другие. С такими учащимися необходимо работать индивидуально – и на занятиях в группе, и отдельно.

Роль индивидуальных занятий возрастает и с увеличением нагрузки в общеобразовательной школе. Имеется несколько вариантов для реализации задуманного. Например, обучающиеся группы работают с раздаточным материалом, прорабатывая тему по плану, а тренер – с одним учащимся по конкретной теме. Другой вариант – тренер-преподаватель проводит конкурс решения комбинаций. Объяснив задание, вызывает обучающегося и работает с ним индивидуально. Лидеру можно дать задание на дом: подготовить небольшой доклад на определённую тему и выступить перед группой, используя демонстрационную доску.

Самостоятельная работа дома становится актуальной для всех обучающихся группы: разобрать дебютную схему, примерные партии по избранному началу, проработать типовую позицию миттельшпиля.

Освещая историю развития шахмат, тренер-преподаватель знакомит обучающихся с биографией и творчеством замечательного шахматного мастера Пола Морфи. Многим современникам казалось, что секрет его успехов только в великолепном комбинационном даровании. Лишь В. Стейниц мудро определил, что главной силой П. Морфи была тонкая позиционная игра. Он умело определял наиболее значимые, решающие элементы позиции. Поэтому разбор его партий (классическая партия Шультен - Морфи, Нью-Йорк, 1857) очень полезен шахматистам, которые хотят научиться правильно оценивать позицию.

Методика работы с подбором и проработкой индивидуального дебютного репертуара довольно разнообразна и изложена у многих авторов. Первостепенное значение для теории шахматного дебюта имеют труды шестого чемпиона мира М. Ботвинника. К разработке дебютов он подошёл как к научному труду, требующему тщательной проверки, анализа, творческих исканий. Главная его заслуга в том, что он изучил и систематизировал множество позиций, возникающих хотя и в различных дебютах, но дающих возможности адекватного решения. Это открыло новую важную главу в теории дебюта.

«Новинки» Ботвинника были всегда оригинальны, они не раз поражали шахматный мир.

Расширяется дебютный репертуар обучающихся. Изучение открытых (разменный вариант в Испанской партии) и полуоткрытых дебютов (сицилианской защиты, вариант Дракона, французской защиты) позволяют учащимся расширить и углубить знания дебютов. Разбор дебютных схем удобно проводить, имея в кабинете две демонстрационные шахматные доски. Ходы делаются параллельно на обеих досках, на одной из них в случае необходимости можно разобрать одно из разветвлений и вернуться к исходной позиции.

На тему: «Атака на короля в центре» много хороших примеров можно найти в книге Я. Нейштадта «По следам дебютных катастроф», 1979. Короткие, легко запоминающиеся партии с красивыми комбинациями: Нимцович – Алапин, 1914г., Тарраш – Алаторцев, 1948г. и другие. Вскрытие игры – вертикалей «e» и «d» - в этих партиях является убедительным примером наказания за нарушение дебютных принципов.

Миттельшпиль – самая главная из всех трёх стадий шахматной партии. Научившись правильно расставлять фигуры в дебюте и позаботившись о своём короле, шахматист продолжает игру в середине игры. Тактика и стратегия в миттельшпиле органически связаны между собой. В первую очередь после завершения дебюта игрок должен научиться распознавать и предвидеть комбинации. Поэтому для шахматистов учебно-тренировочного этапа второго года обучения изучение середины игры начинается с тактики. Далее необходимо определить, какие элементы позиции играют в ней решающую роль, затем оценить позицию и составить план игры, основанный на оценке создавшегося в данный момент расположения фигур на доске. Затем вступает в дело техника расчёта вариантов.

Продолжается изучение элементарных и несложных вопросов игры в эндшпиле: пешечный, конь против пешек, слон против пешек, ферзь против проходной пешки, ладья и пешка против ладьи.

Самостоятельная работа – в Программу занятий группы входит индивидуальная работа для учащихся. Во время подготовки спортсменов к соревнованиям необходимо поставить дебют, изучить теоретические позиции, проанализировать различные партии, найти и устранить ошибки, встречающиеся в партиях юных шахматистов, поработать над психологической подготовкой спортсмена. Все эти проблемы лучше решать с обучающимся индивидуально. Основное внимание уделяется характеру и индивидуальным особенностям каждого шахматиста.

#### 4.2.5 Методические рекомендации к учебно-тренировочному этапу третьего года обучения

Регулярные выступления в основных городских соревнованиях по календарному плану спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО СШ № 2 им. А.П. Осачука становятся нормой. В городе проводится много соревнований краевого и ЮФО уровня, и наиболее подготовленные шахматисты могут

испытать свои силы, играя с сильнейшими игроками. Разбор и анализ партий, сыгранных в турнирах более высокого ранга, обязателен.

Тренер-преподаватель, направляя своих обучающихся на выездные соревнования, готовит их таким образом, чтобы они прочувствовали всю меру ответственности, выступая за свою спортивную школу, представляя свой город. При этом запись всех партий, записанных чётко и аккуратно в блокнот шахматиста, должна быть у каждого. Как правило, опытные тренеры производят разбор партий сразу после окончания. В такой период впечатления от партии свежи, и обучающийся способен передать все перипетии борьбы. Это важно потому что в последние годы при переходе судейства на международные правила ФИДЕ тренер-представитель не допускается в игровой зал. Необходимо приучать обучающихся к тому, чтобы они интересовались, с кем играют в следующем туре, присматривались к игре возможных конкурентов, пытались выявить их сильные и слабые стороны. Творчество основоположника отечественной шахматной школы – классическое наследие прошлого, вклад М. И. Чигорина в сокровищницу шахматного искусства невозможно переоценить. Практически любую его партию нетрудно увязать с любым разделом шахматной игры. Например, тему «Связка в дебюте и её своевременность» можно раскрыть по партии Кнорре - Чигорин, 1874 г. Великий мыслитель внимательно изучил анализ первого чемпиона мира В. Стейница и применил его на практике. Поучителен опыт борьбы в миттельшпиле и в эндшпиле в творчестве шахматистов А. Петрова, И. Шумова, К. Яниша, братьев Урусовых.

Юные шахматисты обогащают дебютный репертуар через изучение нового дебюта – староиндийскую защиту (классический вариант). Продолжают оттачивать мастерство в разменном варианте испанской партии, французской защите. Акцент делается на фланговой борьбе в дебюте.

Изучаются типичные комбинации, атака и контратака.

В миттельшпиле особое место отводится оценке позиции. Изучается фигурно-пешечная атака по вертикалям «f», «g», «h», атака с использованием диагоналей. Регулярное решение комбинаций на сочетание идей, упражнений по развитию техники счета дает положительные результаты.

При изучении окончаний на данном этапе следует сделать упор на пешечные окончания – азбука эндшпиля, а ладейные встречаются чаще всего. Особое внимание отводится изучению легкофигурного и тяжелофигурного эндшпиля, конь против пешек, ферзь против проходной пешки, ладья и пешка против ладьи.

Самостоятельная работа – в Программу занятий группы входит индивидуальная работа для обучающихся. Во время подготовки спортсменов к соревнованиям необходимо поставить дебют, изучить теоретические позиции, проанализировать различные партии, найти и устранить ошибки, встречающиеся в партиях юных шахматистов, поработать над психологической подготовкой спортсмена. Все эти проблемы лучше решать с обучающимся индивидуально. Основное внимание уделяется характеру и индивидуальным особенностям каждого шахматиста.

#### 4.2.6 Методические рекомендации к учебно-тренировочному этапу четвертого года обучения

Основные направления работы в учебно-тренировочной группе четвёртого года обучения – углубление теоретических знаний, совершенствование техники расчёта вариантов, изучение типовых позиций миттельшпиля, расширение и углубление индивидуального дебютного репертуара, изучение сложных смешанных окончаний, развитие комбинационного зрения и позиционного чутья. Формируется игровой стиль, индивидуальный дебютный репертуар. Регулярные выступления в соревнованиях способствуют развитию аналитического мышления, исследовательского подхода к шахматной игре. Возрастает роль самостоятельной работы дома с компьютерными программами и литературой. Тщательный разбор и анализ партий становятся нормой.

По истории шахмат учащиеся знакомятся с творчеством второго чемпиона мира Э. Ласкера, удерживавшего шахматный «трон» дольше всех – 27 лет. Никому пока не удалось даже приблизиться к этому достижению. Свою систему шахматно-педагогических взглядов он изложил в заключительном разделе своего знаменитого «Учебника шахматной игры». Главная мысль великого шахматного чемпиона и мудреца: «Обучение шахматной игре должно быть воспитанием способности самостоятельно мыслить».

В миттельшпиле продолжается углублённое изучение типовых позиций. Например, пространственный перевес у противника. Пешка «d6» против пешки «e4». Учебная партия, классический пример трактовки этой типовой позиции – Тарраш – Чигорин, 19 партия матча, Петербург, 1893. Или седьмая партия матча Ласкер – Стейниц, Нью-Йорк, 1894. Пешки «с6» и «е6» против пешки «d4». По терминологии А. Нимцовича – так называемая «пила». Такие позиции превосходно разыгрывал 9-й чемпион мира Т. Петросян.

Широкий простор для изучения типичных комбинаций даёт книга «По следам дебютных катастроф», много интересного можно найти у А. Ройзмана «Шахматные миниатюры». Поиск комбинационных мотивов во время игры необходим; значительно облегчает работу за доской знание типовых комбинаций. Поэтому на теоретических занятиях важно разбирать как можно больше различных типов комбинаций.

Подробно рассматривается тема: «Компенсация за пешку». Выдающийся гроссмейстер, шахматист острокомбинационного стиля Р. Шпильман делил все жертвы на две группы: мнимые и реальные. Мнимые – область комбинаций, их последствия могут быть точно рассчитаны вплоть до матового финала, достижения материального перевеса или эффектного спасения. При реальных жертвах борьба не имеет такой форсированности. На первый план выступает интуиция, оценка позиции. Расчёт вариантов часто играет вспомогательную роль. Реальная жертва немислима без творческого риска. Жертва пешки в большинстве случаев относится к реальным жертвам и может быть, как динамической, так и позиционной.

Для совершенствования позиционного «чутья» тоже в первую очередь нужны знания. Некоторые типовые позиции миттельшпиля хорошо изложены в книге известного шахматного методиста, мастера спорта Б.А. Злотника. В

частности, позиции с изолированной пешкой в центре «d4» («d5» - у черных), получающиеся в разных дебютных схемах. Автор рассматривает 4 плана для стороны, имеющей изолированную пешку:

1. Атака на королевском фланге. Она имеет две разновидности: а) фигурная атака; б) фигурно-пешечный штурм, сопровождающийся, как правило, вскрытием линий.

2. Вскрытие игры в центре путём продвижения изолированной пешки. Этот план является одним из наиболее эффективных средств, демонстрирующих достоинства изолированной пешки в центре.

3. Продвижение изолированной пешки с целью фиксации пешки противника на соседней вертикали.

4. Развитие активности на ферзевом фланге.

В свою очередь, в распоряжении стороны, борющейся против изолированной пешки, имеются следующие методы защиты:

а) упрощение игры с целью перевода партии в эндшпиль;

б) переход к позиции с изолированной пешечной парой (т. е., с «висячими» пешками у противника).

В той же книге Б. Злотник рассматривает также типовые позиции с карлсбадской пешечной структурой. Данная тема изложена и у других авторов. В частности, во вновь переизданной книге на основе знаменитого учебника заслуженного тренера РСФСР Виктора Голенищева «Подготовка юных шахматистов 1 разряда».

Самостоятельная работа – в Программу занятий группы входит индивидуальная работа для обучающихся. Во время подготовки спортсменов к соревнованиям необходимо поставить дебют, изучить теоретические позиции, проанализировать различные партии, найти и устранить ошибки, встречающиеся в партиях юных шахматистов, поработать над психологической подготовкой спортсмена. Все эти проблемы лучше решать с обучающимися индивидуально. Основное внимание уделяется характеру и индивидуальным особенностям каждого шахматиста.

#### 4.2.7 Виды подготовки

ОФП – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении, сгибание - разгибание рук в упоре лежа).

Для мышц шеи и туловища: наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения.

Для мышц ног: поднимание и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприсед, присед, выпад),

сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах.

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

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки в высоту и длину с разбега и с места. Спортивные и подвижные игры.

#### Дыхательная гимнастика

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

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

3-е упражнение. Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха, и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз.

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

Очень велика эффективность дыхательных упражнений, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная емкость легких чаще всего за 2-3 месяца систематических занятий

увеличивается на 400-600 куб.см. свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

А. Парные игры (поединки). В парных играх участвуют два человека, соревнующихся в силе и ловкости; игры могут проводиться и с разделением на соревнующиеся команды, обязательно с равным количеством участников в каждой. В этом случае от каждой команды по очереди выступает представитель (участник), соревнующийся с соответствующим участником другой команды. Противники проводят не более трех поединков; выигравший две встречи из трех становится победителем. За каждую победу, одержанную участником соревнований, команда, в которой он состоит, получает 1—2 очка (по условию).

1. «Стой крепко». Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Пятки и носки ног у каждого сомкнуты вместе. Ударами ладоней одной или обеих рук одновременно играющие стараются вывести друг друга из равновесия. Ударять можно только открытой ладонью и только по ладони противника. Разрешается уклоняться от ударов или наносить ложные удары. Участник, оторвавший ступни от земли или раздвинувший носки, проигрывает.

2. «Сталкивание в сторону». Играющие становятся друг против друга и ставят ступни ног так, чтобы они соприкасались и составляли прямую линию; при этом пятка ноги, находящейся впереди, должна касаться носка ноги, стоящей сзади. Левые руки убираются за спину. Ударом ладони правой руки по ладони противника нужно заставить его потерять равновесие и отставить любую ногу в сторону. При этом разрешается обманывать, убирать руку, пользуясь ложными ударами и т. д.

3. «Перетянуть за черту». Двое играющих берут друг друга правой рукой за запястье (чуть выше кисти). По сигналу каждый старается перетянуть противника за свою черту, находящуюся на 1—2 м сзади.

Б. Групповые игры (с водящим). От живости и подвижности водящего зависит темп игры и в значительной степени интерес к ней. Водящий должен быть активным, ловким и проворным. Тренер или сам назначает водящего, учитывая его роль в игре, или он определяется по жребию.

4. «Мяч в воздухе». Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Один из игроков идет в середину водить. Стоящие в кругу перебрасывают мяч один другому в любом направлении, а водящий старается коснуться мяча, когда он находится в воздухе или в руках кого-либо из играющих. Игрок, в чьих руках был осален мяч, или тот, кто его бросил последним, когда водящий до него дотронулся, сменяет водящего.

5. «Салки-перескакалки». В этой игре любой игрок может выручить преследуемого товарища, пробежав между ним и салкой. И тогда водящий салка обязан преследовать того игрока, который перебежал ему дорогу.

В. Игры с разделением на команды. Играющих распределяют на команды (можно рассчитать по номерам в шеренге или по ходу движения колонны). Первые номера составляют одну команду, а вторые другую. Однако при таком способе деления на команды они не всегда бывают равны по силам. При другом способе деления на команды играющие выбирают капитанов (маток!), а затем, разбившись примерно на равные пары, сговариваются, кто как

себя назовет. Затем игроки подходят к капитанам, которые и выбирают их по названиям. При таком разделении команды бывают почти всегда равны по силам.

6. «Гонка мячей». Играющие делятся на две равные команды, находящиеся на расстоянии нескольких шагов одна от другой, и становятся в затылок друг к другу. Головные игроки находятся на одинаковом расстоянии от намеченной черты, проведенной на земле. Каждый головной имеет в руках мяч. По команде тренера мяч передается из рук в руки над головами игроков, пока он не дойдет до последнего, который быстро бежит вперед и становится во главе своей колонны. Когда первый игрок, сделавшись последним, получит мяч обратно, он бежит к намеченной черте и кладет мяч на землю за чертой. Кто это сделает раньше других, обеспечивает победу своей команде.

### Специальная физическая подготовка

#### Строевые упражнения

1. Выполнение команд «Смирно!», «Равняйся!», «Отставить!», «Вольно»; расчет группы: «По порядку — рассчитайся!» и «На первый, второй — рассчитайся!», «По три (четыре) и т. д. — рассчитайся!»; повороты на месте: «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!».

2. Передвижения обычным и строевым шагом. Шаг на месте; движение в обход: «Налево (направо) в обход шагом (бегом) — марш!». Переход с движения на месте к передвижению.

3. Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу и одну колонну: «В одну шеренгу (колонну) — становись!», перестроение из одной шеренги в две: «На первый и второй — рассчитайся!», «В две шеренги — стройся!» и т. д.

#### Упражнения для развития быстроты

4. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.

5. Повторный быстрый бег на 10—15 м.

6. Бег скрестными шагами левым и правым плечом вперед.

7. Бег между набивными мячами — соревнование на быстроту.

8. Бег в упоре у стены с различным углом наклона туловища.

9. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках (имитация педалирования).

10. Упражнения и состязания на передвижение (в разные стороны) в положении боевой стойки.

11. Скоростные рывки и ускорения в беге на месте в ответ на определенный жест тренера или звуковой сигнал.

12. Быстрые наклоны, вращения, сгибания и разгибания туловища во время бега короткими шагами.

13. Быстрые движения рук, подобные движениям вовремя бега.

14. Быстрые круговые движения рук в разных плоскостях.

15. Метание облегченных снарядов (молота весом 5 кг и менее, набивных мячей, камней разного веса, диска и т. п.).

16. Упражнения со штангой и другими отягощениями, не вызывающими больших напряжений, выполняемые с максимальной быстротой.

17. Отбив мяча (из положения боевой стойки), отскочившего от спины. Партнер из-за спины бросает мяч с расчетом, что мяч, отскочив от стены, попадет в шахматиста.

18. Подвижные и спортивные игры с бросками и ловлей мяча (борьба за мяч, баскетбол и др.).

Упражнения для развития силы (мышц ног, рук, туловища)

19. Ходьба: а) на носках, б) на пятках, в) на наружных и внутренних краях ступни, г) шаг с носка, д) прогнувшись и крадучись, е) высоко поднимая колени, ж) в приседе, з) в полуприседе, и) скрестными шагами и т. д.

20. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, с подниманием прямых ног вперед или назад и т. д.

21. Прыжки на месте на двух и одной ноге, ноги вместе, врозь, скрестно, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полуприседе и в приседе.

22. Прыжки во время бега, доставая различные висящие предметы (снаряды, канаты) и метки на стене.

23. Впрыгивание на гимнастические снаряды с небольшого разбега (4—6 шагов) или переход на прыжок из боксерского передвижения.

24. Прыжки со скакалкой.

25. Прыжки с двухпудовой гирей, грифом штанги, блинами.

26. Поднимание и опускание прямой или согнутой ноги вперед, назад, в стороны.

27. Взмахи и круговые движения ногами, сгибание и разгибание ног.

28. Полуприседы и приседы (пружинящие, простые) на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге, с отягощениями и без отягощений.

29. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты и выпрямления из различных исходных положений (ноги врозь, руки на пояс или вверх; стойка на коленях, руки на пояс).

30. Поднимание туловища в положении лежа на спине при закрепленных ногах. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине.

31. Наклоны и поднимания, повороты, вращения головы стоя, сидя, при ходьбе, без сопротивления, оказывая сопротивление движению головы руками.

32. Сгибание и разгибание кисти, круговые движения кистями при передвижении и на месте, из различных исходных положений (руки вперед, вниз, в стороны, вверх).

33. Медленные и быстрые движения прямыми и согнутыми руками при передвижении и на месте из различных и. п. (руки вниз, в стороны, вперед, назад, вверх, на пояс, за голову, за спину, перед грудью).

34. Сгибание и разгибание рук при передвижении и на месте из различных и. п., в том числе в упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре лежа на груди, упоре лежа, упоре лежа боком, упоре стоя согнувшись — одновременно, поочередно и попеременно.

35. Упражнения с партнером (в сопротивлениях разного типа) в переталкивании, перетягивании за черту и т. д.

36. Упражнения с набивными мячами: броски и ловля мяча из различных и. п. (лицом, спиной, боком), броски снизу, от груди, от плеча, сбоку, из-за головы, с поворотом.

37. Упражнения с гантелями: из различных и. п., упражнения для кистей, поднимание и опускание прямых рук; сгибание и разгибание рук; круговые движения рук; имитация движений в боксе и плавании.

38. Упражнения на гимнастической стенке в сгибании и выпрямлении рук: а) в упорах лежа и лежа сзади, опираясь руками или ногами о рейку, на различной высоте, б) лицом к стенке в висе стоя и в висе подтягивание на верхней рейке, в) то же, что второе упражнение, но спиной к стенке, г) лазание и спускание по гимнастической стенке на одних руках.

39. Упражнения на перекладине и кольцах: подтягивание в висе.

Упражнения для развития ловкости

40. Гимнастические вольные упражнения для развития сложной координации движений.

41. Акробатические упражнения (прыжки, кувырки, перевороты, перекаты с простыми сочетаниями из этих элементов).

42. Различные упражнения в лазании (лазание в висе, смешанном висе или упоре, перелезании и т. п.).

43. Упражнения в балансировании на уменьшенной площади опоры (гимнастическом бревне, на рейке перевернутой гимнастической скамейки и т. д.).

44. Упражнения в перебрасывании, ловле различными способами малых набивных и теннисных мячей.

45. Прыжки в высоту и длину с места, разбега, тройной.

46. Эстафеты комбинированные, включающие бег, прыжки, лазание, перелезание, подползание, переноску предметов.

47. Подвижные и спортивные игры с мячом. Упражнения для развития выносливости

48. Ходьба (все разновидности), ходьба с дополнительными движениями рук, ходьба с преодолением препятствий.

49. Бег обычный, с прыжками через препятствия, с изменением направления, темпа, в чередовании с ходьбой и т. д.

50. В спортзале: повторный бег от одной лицевой линии до другой и обратно по восьмерке, обегая области штрафного броска и большой центральный круг.

51. Бег на различные дистанции по стадиону, бег по пересеченной местности с подъемами, бег по мягкой песчаной местности в летнее время и по глубокому снегу зимой.

52. Прыжки толчком двух ног с продвижением (вперед и спиной вперед) и активным разворотом носков при толчке внутрь, наружу (ноги при толчке расставлены на ширину плеч).

53. Упражнения с партнером: борьба в стойке (без бросков).

54. Упражнения со скакалкой: промежуточные прыжки на двух ногах, на одной, поочередно, вращая скакалку вперед, назад, сбоку.

55. Спортивные игры с мячом.
56. Упражнения из других видов спорта (гребля, лыжи и др.).
- Упражнения для развития гибкости
57. Пружинистые наклоны вперед (сидя и стоя).
58. Наклоны назад до касания руками пяток.
59. Пружинистые покачивания — приседание в полу-шпагате.
60. Прогибания из положения стоя спиной к гимнастической стенке.
61. Поднимание ног и опускание их за голову (лежа на спине).
62. Мост борцовский с опорой на руки и ноги.
63. Поднимание ног лежа на спине вертикально, руки на поясе.

Разведение и скрещивание ног.

64. Наклоны сидя — попеременно к правой и левой ноге.

Упражнения на расслабление

65. Стоя на одной ноге, свободно размахивать расслабленной ногой.
66. Расслабить голень, поддерживая руками бедро.
67. Расслабить ноги в положении лежа.
68. Переносить тяжесть тела попеременно на правую и левую ногу; колено свободной от опоры ноги быстро сгибать, не отрывая носка от пола. Движение напоминает ходьбу на месте.

69. Туловище в полунаклоне вперед, руки висят свободно: поднять плечи вверх и опустить, расслабляя их.

70. Туловище в полунаклоне вперед, руки в стороны или вверх: опустить расслабленные руки так, чтобы они качнулись.

71. Последовательно расслабить руки и плечевой пояс из положения руки вверх; сначала расслабить кисти, затем предплечья и плечи.

72. Напрягать и расслаблять мышцы туловища стоя, сидя, лежа.

73. Стоя ноги врозь в наклоне вперед, расслабив туловище, покачивать им.

74. Круговые движения туловищем (руки, мышцы шеи и верхняя часть туловища расслаблены).

75. Стоя ноги вместе, расслабленно падать вперед, в стороны, выставляя одну ногу в сторону падения.

Корригирующие упражнения

Упражнения для формирования осанки

76. Ладони за голову, локти в стороны; выпрямляя спину и поднимаясь на носки, — вдох, возвращаясь в исходное положение, — выдох.

77. Руки согнуты перед грудью, сцепив пальцы; вытянуть руки вверх. Поворачивая ладони кверху, подтянуться; поднимаясь на носки, — вдох, опуская руки, стать в исходное положение, — выдох.

78. Руки согнуты и сцеплены за спиной ладонями наружу. Энергично разогнуть их и максимально отвести назад ладонями внутрь; подняться на носки и прогнуть спину. Голову держать прямо, плечи отводить назад до отказа (сводя лопатки); поднимаясь на носки, тянуться вверх, — вдох. Возвращаясь в исходное положение, — выдох.

79. У гимнастической стенки (на расстоянии шага спиной к стенке, руки отведены назад, держаться за рейку на уровне поясницы), поднимаясь на носки, прогнуть спину, грудь поднять вперед, голову слегка отклонить назад — вдох; возвращаясь в исходное положение, — выдох.

80. Лежа на животе (на полу), руки в стороны, прогнуться, отводя голову и руки назад.

81. То же, сгибая руки к плечам и сводя лопатки.

82. То же, руки вытянуты вперед; поднимая левую руку и правую ногу вверх, прогнуться, отводя голову назад.

83. То же, с правой рукой и левой ногой.

84. То же, голова опущена, руки в стороны ладонями вниз. Энергично прогибаясь, поднять руки и ноги, отводя назад голову и плечи и сводя лопатки (ласточка).

Упражнения для укрепления мышц стопы

85. Ходьба на носках, пятках, по гимнастической палке (канату, веревке).

86. Захватывание и перекладывание пальцами ног различных предметов (мячей для настольного тенниса, гимнастических палок, скакалок и др.). 87. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке (захватывая рейку пальцами ног).

Спортивные соревнования являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена. Основные соревнования для групп НП-1 не предусмотрены. Для групп НП-2, УТ-1, УТ-2, УТ-3 основными являются соревнования на первенство МО город-курорт Анапа по шахматам. Для УТ-4 – первенство МО город-курорт Анапа и первенство Краснодарского края по шахматам.

Техническая подготовка направлена на получение спортсменом знания точных позиций, законов-обобщений, освоение стратегических и тактических приемов (атака, защита, игра против изолированной пешки и т. д.) игры, совершенствование техники расчета вариантов.

1. Элементарные понятия о шахматной игре:

- краткая историческая справка. Доска и фигуры. Правила игры;
- шахматная нотация.

2. Сложные правила:

- Превращение пешек;
- правило взятия на проходе;
- ценность фигур и пешек;
- некоторые случаи ничьей.

3. Мат тяжелыми фигурами:

- линейный мат;
- мат ферзем и мат ладьей;
- упражнения на мат.

4. Как начинать партию:

- понятия «Дебют», «Миттельшпиль», «Эндшпиль»;

- правила дебюта;
  - какие дебюты бывают;
  - что делать после окончания дебюта.
5. Использование большого материального перевеса:
- использование большого материального перевеса;
  - использование большого материального перевеса (окончание);
6. Король и пешка против короля:
- король и крайняя (ладейная) пешка против короля;
  - Король и не крайняя пешка против короля.

Элементы стратегии:

- 1) Расположения фигур на доске и как это влияет на позицию:
  - «хорошие» и «плохие» слоны;
  - сильные и слабые пункты (поля);
  - пешечные слабости.
- 2) Открытая линия и 7-я (2-я) горизонталь:
  - владение открытой вертикалью;
  - владение 7-ой (2-ой) горизонталью.

Тактическая подготовка — совокупность приёмов и способов выполнения отдельных шахматных операций, входящих в стратегический план и его завершающих.

1. Тактические приемы:
  - связка,
  - двойной удар (вилка),
  - открытое нападение,
  - вскрытый шах,
  - двойной шах,
  - отвлечение и завлечение.
2. Комбинация:
  - что такое комбинация;
  - комбинации на постановку мата;
  - разные виды комбинации.
3. Шахматные задачи.
4. Ловушки.

Теоретическая подготовка включает в себя изучение схем развития фигур, а также теорию окончаний партий.

История вида спорта «шахматы»

Изучение дебюта

1. Как изучать дебют;
  - как изучать дебют;
  - как изучать дебют (продолжение);
  - как изучать дебют (окончание).

Окончания

1. Пешечные окончания:
  - особенности эндшпиля. Реализация лишней пешки в пешечных окончаниях;

- разные виды пешек;
  - как выигрывать «плохие» пешки.
2. Выигрыш при большом материальном перевесе.
  3. Выигрыш при небольшом материальном перевесе.

Психологическая подготовка – морально-волевая подготовка шахматиста, познание своих сильных и слабых качества, умение правильно регулировать свое состояние и учитывать психологические особенности противника.

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления на соревнованиях во многом зависит от рационального построения психологической подготовки. Формирование психических качеств учащегося может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию учащегося, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них. Психологическая подготовка учащихся по Программе состоит из: общей психологической (круглогодичной) подготовки, психологической подготовки к соревнованиям, управления нервно-психическим восстановлением учащихся.

Общая психологическая подготовка учащихся. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности учащихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Тренеры-преподаватели должны воспитывать учащихся в духе нравственных принципов, формировать такие качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию. Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований. Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других учащихся.

К специализированным психическим функциям относятся: оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и выступлений конкурентов и др.); специализированное восприятие (пространства, времени, усилий); комплексные специализированные восприятия; простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

- информация учащегося об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей команды; методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, суждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.; методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения; морально-психологическое просвещение учащихся в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;

- личный пример тренера-преподавателя и ведущих учащихся; воспитательное воздействие коллектива;

- совместные общественные мероприятия группы и команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения учебно-тренировочного плана, дисциплины и поведения учащихся, итогов соревнований, организация целенаправленного воздействия литературы и искусства; постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок;

- создание жестких условий тренировочного режима;

- моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением методов секундирования.

Психологическая подготовка учащихся к соревнованиям. Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

1. Воспитание моральных черт и качеств личности учащегося.
2. Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды.
3. Развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких как «чувство партнера», «чувство времени».
4. Развитие внимания, в частности, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.
5. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия.
6. Развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой партии.

## 7. Развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность учащегося, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка учащихся к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния учащихся, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям предполагает решение трех психолого-педагогических задач:

- формирование установки, адекватной возможностям учащегося;
- обеспечение необходимого уровня психической напряженности (мобилизованности); создание необходимого уровня устойчивости.

Для решения этих задач в непосредственной подготовке могут применяться отдельно и в комплексе следующие приемы: идеомоторная тренировка, различные варианты аутогенной тренировки (например, саморегуляция дыхания), метод отвлечения, метод самоприказа, метод сосредоточения внимания, анализ неудачных попыток в соревнованиях специальные формы разминки (например, «соревновательная разминка», выполнение упражнений в неблагоприятных условиях), проводится моделирование условия предстоящих соревнований. Овладение данными приемами, применение их в определенной системе в процессе непосредственной подготовки и закрепление в процессе тренировочных занятий являются важными психологическими задачами. Решение их во многом предопределяет надежность выступления учащихся в ответственных соревнованиях.

Управление нервно-психическим восстановлением учащихся. В процессе управления нервно-психическим восстановлением учащегося снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяются и совершенствуются. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру-преподавателю, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий учебно-тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением учащихся, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В предсоревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления учащихся.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции учащихся. Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей учащихся, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе

осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность каратистов. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно- тренировочный процесс и планирования психологической подготовки учащихся.

Контрольные мероприятия. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Контроль эффективности теоретической, технической и практической подготовки осуществляется при выполнении контрольных тестов и задач. Уровень дебютной подготовки определяется в соревновательной деятельности. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью переводных нормативов по годам обучения.

Инструкторская и судейская практика

Овладение навыками дежурного по группе, уметь видеть и исправлять ошибки других обучающихся, провести часть тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя, участвовать в судействе контрольных игр совместно с тренером-преподавателем, вести учет шахматных партий, регистрировать и анализировать результаты выступлений в соревнованиях, участвовать в судействе официальных соревнований совместно с тренером-преподавателем, участвовать в судействе официальных соревнований в качестве помощника секретаря.

Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности. К ним относятся педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические средства. Соблюдение режима дня, рационализации питания, витаминизация, гидропроцедуры, ручной массаж. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра. Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

### 4.3 Учебно-тематический план

В целях обеспечения качественной подготовки, учитывающей особенности, способности и предрасположенности каждого обучающегося, включенного в группу спортивной подготовки, тренер-преподаватель совместно с методистом перед началом учебно-тренировочного года разрабатывают учебно-тренировочный план.

Объем нагрузки по разным видам подготовки, как и общегодовой объем может изменяться для каждой группы, при этом выполняются требования, указанные в таблице 5 Программы.

Вариативным является не только объем подготовки обучающихся, но и комплекс упражнений и восстановительные мероприятия, используемые тренером-преподавателем в процессе подготовки.

Теоретическая подготовка при этом носит общий характер для всех обучающихся.

В таблице 19 представлен примерный годовой учебно-тематический план, включающий темы по теоретической подготовке.

Таблица 19 – Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы теоретической подготовки	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Происхождение шахмат. Распространение шахмат в Европу. История реформирования шахмат. Испанские и итальянские шахматисты XVI-XVII века.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	сентябрь	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	октябрь	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	ноябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	декабрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Психологическая подготовка	сентябрь - май	Морально-волевая подготовка шахматиста, познание своих сильных и слабых качества, умение правильно регулировать свое

Продолжение таблицы 19

Этап начальной подготовки			состояние и учитывать психологические особенности противника: - формирование личности учащихся и межличностных отношений; - развитие эмоциональной устойчивости; - развитие оперативно- тактического мышления; - психологическая подготовка к соревнованиям; - управление нервно-психическим восстановлением.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	сентябрь - август	Дебют. Миттельшпиль. Эндшпиль. Мат. Пат. Рокировка. Точные позиции, законы-обобщения, стратегические и тактические приемы игры, расчет вариантов. Приёмы и способы выполнения отдельных шахматных операций, входящих в стратегический план и его завершающих: - тактические приёмы, - комбинации, - шахматные задачи, - ловушки.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	октябрь, январь, февраль	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	январь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	сентябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап	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	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	ноябрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний

Продолжение таблицы 19

<b>Учебно-тренировочный этап</b>			организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	сентябрь-август	Дебют. Миттельшпиль. Эндшпиль. Мат. Пат. Рокировка. Точные позиции, законы-обобщения, стратегические и тактические приемы игры, расчет вариантов. Приёмы и способы выполнения отдельных шахматных операций, входящих в стратегический план и его завершающих: - тактические приёмы, - комбинации, - шахматные задачи, - ловушки.
	Психологическая подготовка	сентябрь-декабрь	Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	ноябрь, декабрь	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**

В период обучения на этапах спортивной подготовки и в СШ №2 обучающиеся проходят подготовку по следующим спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы»:

- шахматы – командные соревнования,
- шахматы,
- блиц,
- быстрые шахматы,
- шахматная композиция,
- заочные шахматы.

Поскольку в рамках всех этих дисциплин требуется идентичная теоретическая, тактическая и техническая подготовка, весь процесс обучения построен на изучении дисциплины «шахматы».

Дисциплина «шахматы – командные соревнования» начинает постигаться с этапа начальной подготовки в процессе ежегодного конкурса по шахматам среди общеобразовательных школ.

В «быстрых шахматах» и «блице» во время проведения турниров каждому игроку на обдумывание ходов отводится гораздо меньше времени, чем в классических шахматах. Других отличий между спортивными дисциплинами нет. Это даёт возможность обучающимся, имеющим различную скорость протекания психических процессов, проявить себя более успешно в одной из этих дисциплин.

В рамках раздела «правила вида спорта» изучаются правила проведения турниров по шахматам, блицу, быстрым шахматам. Группы НП-2 и УТ в рамках судейской практики отрабатывают знание этих форм соревнований в качестве помощников судьи. Игровая практика в процессе обучения так же проводится в формате шахмат, блица, быстрых шахмат.

Шахматная композиция – решение шахматных задач, является одним из элементов учебно-тренировочного процесса, задачи решаются и на занятии, и в качестве выполнения домашнего задания

Заочные шахматы от классических отличаются только формой проведения состязаний. Могут быть использованы в процессе обучения в виде домашнего задания, самостоятельной работы в отпускной период тренера-преподавателя, в случае карантинных мероприятий.

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

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

## VI. Условия реализации Программы

### 6.1 Материально-технические условия реализации Программы

Минимальные требования для обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимое для прохождения начального этапа спортивной подготовки и учебно-тренировочного этапа, представлено в таблице 20. Обеспечение спортивной экипировкой для начального и учебно-тренировочного этапов не предусмотрено.

Таблица 20 – Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения начального этапа спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	2 на 1 группу
2	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	10-20 на 1 группу НП, 6-12 на 1 группу УТ
3	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, компьютер, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта «шахматы»)	штук	1
4	Секундомер	штук	2
5	Стол шахматный	штук	10
6	Стулья	штук	20
7	Часы шахматные	штук	10
8	Мат гимнастический	штук	2
9	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
10	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1

Выдача спортивного инвентаря в индивидуальное пользование не предусмотрена.

### 6.2 Кадровые условия реализации Программы

Организация укомплектована педагогическими, руководящими и иными работниками, необходимыми для реализации программы спортивной подготовки. В штате Организации есть директор, заместители директора, методисты, тренеры-преподаватели.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным: а) профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2012, регистрационный № 62203); б) 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается повышением квалификации не реже чем один раз в три года.

### 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения представлен в таблицах 21-23.

Таблица 21 – Список литературы для тренера-преподавателя

Изучаемая тема	Наименование литературы
1. Социальная функция спорта. История и развитие шахмат	Комиссаров В.В. Общие основы теории шахмат: Методическое пособие. – Нижний Тагил: РИО НТИ (ф) УГТУ-УПИ, 2009.
2. Основы судейства	Комиссаров В.В. Проведение турниров по шахматам среди младших школьников: Методическое пособие. – Нижний Тагил: РИО НТИ (ф) УГТУ-УПИ, 2007.
3. Использование компьютерных шахматных программ в подготовке	Комиссаров В.В. Использование в дебютной подготовке компьютерных шахматных программ: Методическое пособие. – Нижний Тагил: РИО НТИ (ф) УГТУ-УПИ, 2009.
4. Дебютная подготовка	Багиров В.К. Английское начало. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
	Гуфельд Э.Е. Искусство староиндийской защиты. – М.: «RUSSIAN CHESS HOUSE», 2008.
	Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Том 2. Секреты дебютной подготовки. – Харьков, 2001. (Серия: Школа будущих чемпионов).
	Кондратьев П.Е., Столяр Е.С. Защита Бенони. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
	Нейштадт Я.И. Каталонское начало. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
	Оснос В.В. Дебют Рети. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
	Пожарский В.А. Шахматный учебник. Том 2. «Позиционные идеи в Староиндийской». – М.: Знак, 1998.
	Фридштейн Г.С. Защита Пирца – Уфимцева. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
	Халифман А.В. Дебют белыми по Ананду. Тома 1-7. – СПб.: Гарде, 2004-2005.
	Халифман А.В. Дебют белыми по Крамнику. Том 1-5. – СПб.: Гарде, 2005.
Шипов С. Ёж: Учебник стратегии и тактики. – М.: РИПОЛ классик, 2005.	
5. Миттельшпиль и стратегия	Дворецкий М.И. Школа высшего мастерства: в 4 кн. Кн. 4: Сложные партии. – Харьков: Издательство «Факт», 2002.
	Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Том 1. Методы шахматного обучения. – Харьков, 2001. (Серия: Школа будущих чемпионов).
	Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Том 3. Техника в шахматной игре. – Харьков, 2001. (Серия: Школа будущих чемпионов).
	Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Том 4. Позиционная игра. – Харьков, 2001. (Серия: Школа будущих чемпионов).
	Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Том 5. Развитие творческого мышления шахматиста. – Харьков, 2001. (Серия: Школа будущих чемпионов).
	Дорфман И.Д. Метод в шахматах: Динамика и статика. – М.: Типография «Новости», 2007.

## Продолжение таблицы 21

5. Миттельшпиль и стратегия	Дорфман И.Д. Метод в шахматах: Критические позиции. – М.: Типография «Новости», 2007.
	Злотник Б.А. Типовые позиции миттельшпиля. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
	Карпов А.Е., Мацукевич А.А. Оценка позиции и план. - М.: «RUSSIAN CHESS HOUSE», 2007
	Котов А.А. Как стать гроссмейстером./ Под ред. Б.А.Злотника. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
	Панченко А.Н. Теория и практика миттельшпиля. – М.: РИПОЛклассик, 2004.
	Пожарский В. Шахматный учебник на практике. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002.
6. Эндшпиль	Дворецкий М.И. Школа высшего мастерства: в 4 кн. Кн. 1: Эндшпиль. – Харьков: Издательство «Факт», 2002.
	Костров В., Белявский Б. 2000 шахматных задач. Шахматный решебник. Часть 4. Шахматные окончания. – СПб.: Литера, 2002.
	Панченко А.Н. Теория и практика шахматных окончаний. – Йошкар-Ола, 1997.
	Шерешевский М.И. Стратегия эндшпиля. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Тактическая подготовка	Горт В., Янса В. Вместе с гроссмейстерами. Пер. с чеш. В. Мурахвери. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
	Дворецкий М.И. Марк Дворецкий анализирует. Учебник-практикум для будущих чемпионов. Том 1. – М.: Типография «Новости», 2008.
	Дворецкий М.И. Марк Дворецкий анализирует. Учебник-практикум для будущих чемпионов. Том 2. – М.: Типография «Новости», 2008.
	Дворецкий М.И. высшего мастерства: в 4 кн. Кн. 2: Комбинационная игра. – Харьков: Издательство «Факт», 2002.
	Нейштадт Я.И. Шахматный практикум – 2/ Гл. ред. и сост. серии В.В.Эльянов. – Харьков: Фолио, 1998.

Таблица 22 – Список литературы для самостоятельной работы обучающихся

Изучаемая тема	Наименование литературы
1. Социальная функция спорта. История и развитие шахмат	Гижицкий Е. С шахматами через века и страны. – Варшава, 1958.
2. Основы судейства	Правила шахмат ФИДЕ (в пер. с англ.). – Элиста, 2007.
3. Дебютная подготовка	Калинин А. SICILIAN DEFENCE: MODERN PRACTISHE. - М.: «RUSSIAN CHESS HOUSE», 2003.
	Калинин А. THE FRENCH DEFENCE: MODERN PRACTISHE. - М.: «RUSSIAN CHESS HOUSE», 2003.
	Мацукевич А.А., Энциклопедия гамбитов/ А.А.Мацукевич, Ю.С.Разуваев. – М.: АСТРЕЛЬ:АСТ, 2007.
4. Миттельшпиль и стратегия	Бологан В. Ступени, или как стать гроссмейстером/ Виорел Бологан. – М.: АСТРЕЛЬ:АСТ, 2006.
	Геллер Е. Как побеждать чемпионов. – М.: РИПОЛ классик, 2005.
	Дроздов М., Калёнов А., Черныш М. Таинственный Карлсбад: Серия пешечные структуры. – М.: «СК «Гардэ», 2000.
	Злотник Б.А. Типовые позиции миттельшпиля. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
	Крамник В., Дамский Я. Прорыв. – М.: МАИК «Наука/Интерпериодика», 2000.
5. Эндшпиль	Шахматные окончания; Ладейные / Под ред. Ю.Авербаха. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
	Шахматные окончания; Пешечные / Под ред. Ю.Авербаха. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
	Шахматные окончания; Слон против коня, ладья против легкой фигуры / Под ред. Ю.Авербаха. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
	Шахматные окончания; Слоновые и коневые / Под ред. Ю.Авербаха. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
	Шахматные окончания; Ферзевые / Под ред. Ю.Авербаха. – М.: Физкультура и спорт, 1982
6. Тактическая подготовка	Конотоп В.А., Конотоп С.В. Тесты по тактике для высококвалифицированных шахматистов. – М.: Типография «Фабрика печатной рекламы», 2003. Славин И.Л. Учебник-задачник шахмат. Том 9. – Архангельск: Правда Севера, 2005.

Таблица 23 – Шахматные компьютерные программы, используемые в тренировочном процессе

<b>Шахматные компьютерные программы, используемые в тренировочном процессе</b>		
<b>№</b>	<b>Название программы</b>	<b>Вид программы</b>
1	Fritz 11	Игровая программа и специализированная оболочка
2	Houdini 4.0	Встраиваемый аналитический модуль
3	Chess Base 12	Специализированная оболочка
4	Шахматная планета	Игровой Интернет-сервер
5	Староиндийская защита	Обучающая программа
6	Сицилианская защита	
7	Французская защита	
8	Шахматные комбинации	
9	СТ-ART 4.0	
10	Энциклопедия эндшпиля	
11	Шахматные этюды	
12	Стратегия 3.0	
13	Энциклопедия миттельшпиля -I	
14	Энциклопедия миттельшпиля -II	
15	Энциклопедия миттельшпиля -III	
16	Энциклопедия миттельшпиля -IV	
17	Энциклопедия миттельшпиля -V	