УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3 ГОРОДА БЕЛОРЕЧЕНСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Принята на заседании
педагогического совета МБУ ДО СШ 3
от 07.07.2026г.
Протокол №5

Утверждаю
И.о.директора МБУ ДО СШ 3
_____ Е.А.Шипова
Приказ № 68-1-ОД от 07.07.2026г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ШАХМАТЫ»

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 октября 2025 г. № 876)

Срок реализации:
На этапе начальной подготовки – 2 года
На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)–5 лет
Возрастная категория: от 6 до 18 лет
ID-номер Программы в Навигаторе: 57083

Разработчики программы:

Павлюкова М.А. — заместитель директора по МР
Сердитых О.А. -старший тренер-преподаватель
Байсалова А.К.- тренер-преподаватель

г. Белореченск, 2026

Оглавление

1. Общие положения:
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины); 3
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. 4
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки. 7
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. 8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие: учебно-тренировочные занятия; учебно-тренировочные мероприятия; спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности; 10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки 14
2.5. Календарный план воспитательной работы. 17
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. 22
2.7. Планы инструкторской и судейской практики. 24
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. 27
3. Система контроля:
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях. 30
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. 31
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки. 40
4. Рабочая программа:
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. 44
4.2. Учебно-тематический план. 52
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам. 59
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:
6.1. Материально-технические условия. 60
6.2. Кадровые условия. 61
6.3. Информационно-методические условия. 63

1. Общие положения

1.1.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 октября 2025 г. № 876 (зарегистрирован Минюстом России 3 декабря 2025 г., регистрационный № 84420) (далее – ФССП), нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки, санитарными нормами и правилами и другими нормативно-правовыми актами, регулирующими вопросы осуществления спортивной подготовки.

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «шахматы» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе №3 города Белореченска муниципального образования Белореченский муниципальный район Краснодарского края (далее по тексту МБУ ДО СШ 3) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов по шахматам, входящих в него дисциплин

Наименования спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

Номер-код вида спорта «шахматы» в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта-0880002511Я

Наименование спортивной дисциплины	**Номер-код спортивной дисциплины**						
шахматы командные соревнования	088	006	2	5	1	1	Я
шахматы	088	001	2	5	1	1	Я
блиц	088	002	2	5	1	1	Я
быстрые шахматы	088	003	2	5	1	1	Я
шахматная композиция	088	004	2	5	1	1	М
заочные шахматы	088	005	2	5	1	1	Л

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее - НП);
2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ).

1.2. Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в

условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основные задачи в работе на каждом этапе:

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «шахматы»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «шахматы»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «шахматы»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «шахматы»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

«Шахматы - это не просто спорт. Они делают человека мудрее и дальновиднее, помогают объективно оценивать сложившуюся ситуацию, просчитывать поступки на несколько «ходов» вперед».

Президент РФ - В.В. Путин

Шахматы - настольная логическая игра, сочетающая в себе элементы искусства, науки и спорта. Одна из древнейших на Земле игр, сохранившихся до нашего времени. Долгое время считалась игрой королей и аристократов. Игра осуществляется двумя игроками по определенным правилам. Игра способствует развитию памяти, логического и творческого мышления, вырабатывает решительность, последовательность, умение принимать ответственные решения. Игра в шахматы - это школа терпения и критического подхода к себе и партнерам.

Название игры заимствовано из персидского «шах» (король, властелин). Хотя история происхождения этой игры до конца не выяснена, предполагается, что она возникла в Северной Индии приблизительно 1500 лет назад. Далее игра распространилась в Персию и Аравию. В письменном виде описание игры в шахматы встречается во многих персидских и арабских рукописях, а также в героических эпосах. В переводе с санскрита название шахматной игры означает «четырехчленная». Отсюда следует, что в шахматы играли в то время четыре партнера. Строгая закономерность шахматной игры и многие другие ее признаки указывают на то, что она была придумана не одним человеком, а развивалась и совершенствовалась постепенно. Предполагается, что первоначально игра служила для разъяснения стратегических и тактических вопросов в военном деле. На это указывают сохранившиеся и поныне названия фигур (слон) и расположение фигур на шахматной доске, напоминающее структуру

индийского войска того времени. В 8-9 веке от арабов игра попала в Европу: сначала в Испанию, Италию и Францию. Несколько позднее шахматы по торговым путям попали на Русь.

Международная шахматная федерация (ФИДЕ) была основана в 1924 г., в настоящее время в нее входят более 100 стран. По решению конгресса ФИДЕ учреждены почетные звания для сильнейших шахматистов: «международный мастер» и «международный гроссмейстер», которые присуждаются после выполнения определенных спортивных нормативов, для судей - «международный арбитр».

Чемпионаты мира для мужчин в личном первенстве проводятся с 1886 г., в командном с 1927 г.; для женщин в личном первенстве с 1927 г., в командном с 1957 г. Европейские командные первенства для мужчин проводятся с 1955 - 1957 гг.

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

Шахматные часы. Истинные спортивные показатели в шахматной игре могут быть получены лишь в том случае, если оба партнера находятся в равных условиях. С этой целью и введено положение об ограничении времени обдумывания ходов. По международным правилам каждый шахматист обязан в течение 2,5 часа сделать 40 ходов. В настоящее время в номинации «Классические шахматы» каждому партнеру отводится минимальное время на партию 1 час 05 минут. Для контроля служат шахматные часы с двумя циферблатами и приспособлением для пуска часов соперника и одновременной остановки своих. Истечение (просрочка) времени для обдумывания фиксируется специальным приспособлением (контрольным флажком) и означает поражение тому, кто не успел сделать контрольное число ходов.

В современном мире для того, чтобы играть в шахматы на высшем уровне, необходимо интенсивно заниматься с раннего детства. Государственная поддержка профессионального спорта тоже дает свои результаты - уже появляются 12-13-летние чемпионы. Особенно активно в этом плане действуют Индия и Китай, а во многих европейских странах шахматы входят в школьную программу. В Калмыкии шахматы более 20 лет факультативно преподаются во всех школах. За это время в республике появились международные гроссмейстеры и призеры чемпионатов Европы и мира.

В настоящее время, когда весь мир вступил на новый этап развития науки и техники, культуры и экономики, передовых технологий и социальной сферы, особенно большое значение приобретает способность быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, умение анализировать ее и делать логические выводы. Очень большую роль в формировании логического и системного мышления играют шахматы. Занятия шахматами способствуют повышению интеллектуального уровня обучающихся, умению концентрировать внимание на решении задач в условиях ограниченного времени.

Шахматы как специфический вид человеческой деятельности получают все большее признание в России и во всем мире. Шахматы сближают людей всех возрастов и профессий в любой части Земли. Не случайно Международная шахматная федерация (ФИДЕ) выбрала

девиз: «Gens una sumus» - «Мы все - одна семья». Шахматы доступны людям разного возраста, а единая шахматная символика создаёт необходимые предпосылки для международного сотрудничества, обмена опытом. Шахматы - часть мирового культурного пространства.

О социальной значимости шахмат, их возрастающей популярности в мире Можно судить по таким весомым аргументам, как создание международных организаций, занимающихся популяризацией и пропагандой шахмат, проведение всемирных шахматных олимпиад и многочисленных международных соревнований, выпуск разнообразной шахматной литературы. Для юных шахматистов Международная шахматная федерация ежегодно проводит свои чемпионаты (в разных возрастных группах: до 7, 9, 11, 13, 17 и 19-ти лет), а также Всемирную детскую Олимпиаду. Президент Международной шахматной федерации К. Илюмжинов заявил: «Одной из задач ФИДЕ является развитие детских шахмат. Вкладывая в детей, в шахматы, мы вкладываем в наше будущее».

В послании Президента Российской Федерации В.В. Путина участникам чемпионата мира по шахматам (г. Сочи, 2014 г.) сказано: «Шахматы — это не просто спорт. Они делают человека мудрее и дальновиднее, помогают объективно оценивать сложившуюся ситуацию, просчитывать поступки на несколько «ходов» вперед. А, главное, воспитывают характер».

Шахматы по своей природе остаются, прежде всего, игрой. Сейчас шахматы стали профессиональным видом спорта, к тому же все детские соревнования носят спортивную направленность. Поэтому развитие личности ребенка происходит через шахматную игру в ее спортивной форме.

Спорт вырабатывает в человеке ряд необходимых и требуемых в обществе качеств: целеустремленность, волю, выносливость, терпение, способность к концентрации внимания, смелость, расчет, умение быстро и правильно принимать решения в меняющейся обстановке и т.д. Шахматы, сочетающие в себе также элементы науки и искусства, могут вырабатывать в обучающихся эти черты более эффективно, чем другие виды спорта. Формирование этих качеств нуждается, безусловно, в мотивации, а в шахматах любое поражение и извлеченные из него уроки способны создать у ребенка сильнейшую мотивацию к выработке у себя определенных свойств характера.

Шахматы - наглядная соревновательная форма двух личностей. Шахматы нам нужны как способ самовыражения творческой активности человека. Планировать успех можно только при постоянном совершенствовании шахматиста. При этом творческий подход тренера является необходимым условием преподавания шахмат. Успех в работе во многом зависит от личности тренера, от его опыта и умения вести занятия с одновозрастными и различными по возрасту юными шахматистами, от индивидуального подхода к каждому спортсмену; чрезвычайно ценно интуиция тренера-преподавателя, его оптимизм, увлеченность, уверенность, работоспособность.

Шахматы как вид соревновательной деятельности в общей классификации относится, согласно Л.П. Матвееву, к группе абстрактно-игровых видов спорта, исход состязаний в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно - логическим обыгрыванием соперника. Эта особенность шахмат оказывает определенное влияние на систему подготовки, в которой, в отличие от других видов спорта, центральное место занимает профессиональная шахматная подготовка, а физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости.

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

2.1.*Сроки реализации этапов спортивной подготовки* и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 1, определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 1 - Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»

Этапы спортивной подготовки			Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп (человек)	
Название	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Год спортивной подготовки		Минимальная* наполняемость	Максимальная** наполняемость
Этап начальной подготовки	До года	1	6	10	20
	Свыше года	2		10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	1	8	6	12
		2		6	12
		3		6	12
	Свыше трех лет	4		6	12
				6	12
		5		6	12

Для зачисления на этап спортивной подготовки лица, желающее пройти обучение по Программе, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта шахматы и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской

Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта

«шахматы».

2) возможен перевод обучающихся из других Учреждений,

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

2.2. Объем Программы.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ 3 ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели в астрономических часах.

В процессе реализации Программы предусматривается следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему годового учебного плана. В зависимости от этапа подготовки меняются не только задачи, но и предельные тренировочные нагрузки. Объем Программы указан в таблице 2.

Таблица 2-Этапы и годы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет	
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-12	9-12	9-12	12-16	12-16
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-624	468-624	468-624	624-832	624-832

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

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой. В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на следующие этапы подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

— учебно-тренировочные занятия (в т.ч. теоретические);

—групповые, индивидуальные, смешанные виды (формы) учебно-тренировочных занятий;

— учебно-тренировочные мероприятия (сборы);

— участие в спортивных соревнованиях;

— инструкторская и судейская практика;

— медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;

— работа по планам самостоятельной подготовки;

— проведение занятий в дистанционной форме;

— тестирование и контроль, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ 3 проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и расписанием учебно-тренировочных занятий.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

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

Расписание утверждается директором Учреждения, после согласования с тренерско-педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха спортсменов, с учетом их занятости в образовательных учреждениях. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерско-педагогического состава.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по

технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

В Таблице 3 представлены: возраст занимающихся, количество спортсменов в группе в зависимости от спортивной квалификации и этапа подготовки, требований по физической, специальной, технической подготовке.

Таблица 3- Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»

Этап спортивной подготовки	**Год спортивной подготовки**	**Возраст для зачисления (лет)**	**Минимальное кол-во лиц (человек)**	**Кол-во часов в неделю**
(Начальной Подготовки)	До года	6	6	4,5-6
	Свыше года	6	6	6-8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	8	8	9-12
	Свыше трех лет	8	8	12-16

Структура занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть

Главная цель подготовительной части: организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности - выполнению основной задачи занятия, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. Норма нагрузки по энерго затратам подготовительной части составляет 15 %.

Задачи подготовительной части:

- подготовка (концентрация внимания);
- психологическая настройка (расклад, объяснение задач);

Основная часть

Основная часть направлена на решение задач тренировки, связанных с освоением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии.

Динамика нагрузки на тренировочном занятии носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема учебно- тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80 % общего времени (норма нагрузки по энергозатратам – 70-80%).

Заключительная часть

Заключительная часть (5-10% времени) имеет цель - постепенное снижение нагрузки, приведение организма спортсмена в относительное спокойствие, подготовку к последней

деятельности.

Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного шахматиста необходимо вести в условиях формирования перспективного спортивно-технического мастерства. Это положение предусматривает овладение в режиме опережения именно теми умениями и навыками, которые должны быть у игрока в будущем.

Вся ответственность по технике безопасности в условиях учебно- тренировочных занятий и соревнований в спортивных залах и на площадках для шахматистов, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера - преподавателя.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся МБУ ДО СШ 3 в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4-Виды учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап Начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории Сириус	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	- -	До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МБУ ДО СШ 3 формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Подготовка шахматистов различной квалификации к соревнованиям проводится круглогодично – в подготовительном и соревновательном периодах, а также после соревнований. В подготовку во время соревнований следует включать:

1) построение тактического плана борьбы в зависимости от турнирного положения и подмеченных сильных и слабых сторон противника;

2) уточнение в выборе дебютных схем к каждому противнику;

3) четкое соблюдение гигиенического режима;

4) физзарядку, прогулки, занятия спортом;

5) отдых.

Обучающийся или обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5. Объем соревновательной деятельности.

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

2.4.Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс по шахматам в МБУ ДО СШ 3 ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в соответствии с требованиями ФССП.

Начало учебно-тренировочного процесса - 1 сентября.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

— 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы;

— 6 недель самостоятельной подготовки обучающихся (по индивидуальным планам спортивной подготовки) во время ежегодных отпусков тренеров-преподавателей.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение. Центральным компонентом подготовки спортсмена в шахматах является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки

принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психологическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение спортсменом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами. (Таблица 6).

Таблица 6 - Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет	
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	9-12			12-16	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3			3	
		Наполняемость групп (человек)						
		10	10	6			6	
1	Общая физическая подготовка (%)	14-16	8-14	4-8			4-6	
2	Специальная физическая подготовка (%)	–	–	2-4			2-4	
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	10-15	15-20			20-25	
4	Техническая подготовка (%)	34-40	28-32	26-30			24-28	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	44-48	40-44	38-42			36-40	
6	Инструкторская и судейская практика (%)	–	-	-			2-4	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4			2-4	

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по

годам обучения.

Для каждой группы спортивной подготовки в МБУ ДО СШ 3 ответственным специалистам совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё спортсменов, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и может изменяться. При этом объём нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в таблице6 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начало учебно-тренировочного процесса. В таблице 7 приведено соотношение объёмом учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитывается на минимально допустимое общее количество часов в год.

Таблица 7-Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		1-й	2-й	1-й | 2-й | 3-й	4-й |5-й
		Наполняемость групп (человек)			
		10	10	6	6
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Недельная нагрузка в часах			
		5	6	9	12

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия		часы	%	часы	%	часы	%	часы	%
1	Общая физическая подготовка	39	15	41	13	38	8	37	6
2	Специальная физическая подготовка	0	0	0	0	9	2	25	4
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	37	12	85	18	137	22
4	Техническая подготовка	96	37	94	30	131	28	162	26
5	Тактическая подготовка. Теоретическая подготовка. Психологическая подготовка	120	46	131	42	187	40	237	38
6	Инструкторская практика. Судейская практика.	0	0	3	1	9	2	13	2

7	Медицинские, медико-биологические мероприятия. Восстановительные мероприятия.(тестирование и контроль)	5	2	6	2	9	2	13	2
8	**Общее количество часов в год**	**260**	**100**	**312**	**100**	**468**	**100**	**624**	**100**

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется Учреждением, осуществляющим спортивную подготовку, по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий.

Основной целью спортивной подготовки обучающихся является постепенное подведение их к спортивному мастерству в наиболее благоприятном для этого возрасте. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. При планировании учебно-тренировочного процесса необходимо последовательно, с учетом дидактических принципов, распределить средства подготовки на весь период обучения.

2.5.Календарный план воспитательной работы.

Главной *целью* воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры *(п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ),* а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

План воспитательной разрабатывается и утверждается ежегодно, и является отдельным нормативно-правовым документом Учреждения (таблица 6), который содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- научную, творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов, турниров с известными спортсменами города;

- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания. Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, правильное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Тем не менее, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого интеллектуального совершенствования.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разборка поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большое мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению заданий, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему

коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. При подготовке шахматиста следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Виды воспитания 1. Патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству. 2. Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки. 3. Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям шахматного спорта. 4. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена; - повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) – межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом – изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Средства, методы и формы воспитательной работы, во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Форма организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы. В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы. Содержание воспитательной работы

1. Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.
2. Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбия.
3. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.

4. Стремление тренера быть примером для воспитанников.

5. Формирование высоких нравственных принципов и моральноволевых качеств.

6. Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.

7. Развитие и поддержание традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.

8. Создание истории коллектива.

9. Повышение роли капитанов команд, советов ветеранов.

Календарный план воспитательной работы указан в таблице 8.

Таблица 8-Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	сентябрь-август
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;	сентябрь-август
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, 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	сентябрь-август

		положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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 закаливания и укрепления иммунитета);	сентябрь-август
2.3	Антидопинговые мероприятия	Беседы, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	сентябрь-август
2.4.	Популяризация вида спорта	Открытое тренировочное занятие	ноябрь, март
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки : - «Минута славы для юных спортсменов»; - «Мы за честный спорт!»; Доска почета «Гордость школы» и др.	сентябрь-август
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе МБУ ДО СШ 3, реализующим	сентябрь-август

		дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
3.3.	Спортивное мероприятие	Соревнования с участием членов семьи спортсмена	май
3.4	Спортивно-массовые мероприятия	Участие в месячнике оборонно-массовой и военно-патриотической работы	декабрь
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.	сентябрь-август
5.	Конкурсное движение	Участие в конкурсах рисунков и газет, посвященных памятным и праздничным событиям (День тренера, Новый год, День Победы, День народного единства и др.).	сентябрь-август
6.	**Трудовое воспитание**	Участие в субботниках по наведению порядка на территории учреждения и городского парка в рамках мероприятия «Зеленая Весна».	сентябрь-октябрь, май-июнь
7.	**Профилактика наркозависимости среди несовершеннолетних**	Проведение профилактических акций, приуроченных к памятным датам: 26 апреля - день борьбы с наркоманией, 31 мая - Всемирный день - «Без табака»,1 июня - День защиты детей, 1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом	Ноябрь, декабрь, апрель, май
8.	**Профилактика безнадзорности и правонарушений среди обучающихся**	Проведение разъяснительной работы с детьми, подростками, их родителями по реализации Закона «О мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Краснодарском крае».	1 раз в полугодие
9.	**Охрана жизни и здоровья обучающихся**		
9.1	Профилактические меры по охране жизни и здоровья обучающихся	Тематические часы и беседы по правилам поведения в ЧС; Тренировочные эвакуации из здания школы; Изучение инструкций по охране труда:- в спортивном зале; - при проведении экскурсий; - при проведении культурно-массовых мероприятий и соревнований.	Сентябрь, январь

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В МБУ ДО СШ 3 осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 9.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «шахматы». *(п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).*

Таблица 9- План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	«Ценность спорта. Честная игра»	1 раз в год	Мероприятие проводится в виде беседы со спортсменами
	Антидопинговая викторина	1 раз в год	Обязательно подведение итогов с награждением победителей
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Антидопинговая викторина 1 раз в год	1 раз в год	Обязательно подведение итогов с награждением победителей
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	

	Беседа с родителями «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Мероприятие проводится с приглашением специалиста, ответственного за антидопинг в Учреждении
	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в месяц	
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля»	1 раз в год	Мероприятие проводится с приглашением специалиста, ответственного за антидопинг в Учреждении

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Одной из задач МБУ ДО СШ 3 является подготовка юниора к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шахматам. Воспитанники должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка место занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки и исправлять их.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно- тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе игры в шахматы.

В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах спортивной подготовки. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебно-тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией шахмат и применять ее в занятиях.
2. Уметь проводить разминку в группе.
3. Уметь составить конспект учебно-тренировочного занятия по шахматам и провести это занятие в группе под наблюдением тренера-преподавателя.

6. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по технике и тактике.

7. Уметь руководить командой на соревнованиях.

8. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения звания юного судьи или судьи по спорту каждый спортсмен должен освоить следующие навыки:

1. Уметь составить положение для проведения Первенства спортивной школы по шахматам.
2. Уметь вести протоколы игры и соревнований.
3. Участвовать в судействе учебно-тренировочных игр в качестве линейных арбитров, секретаря, главного судьи, главного секретаря.
4. Участвовать в судействе официальных городских соревнований в роли линейных арбитров и в составе секретариата.
5. Выполнить требование на присвоение судейского звания «Юный судья» или «Судья третьей категории».

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность шахматистов наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей или других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе шахматистам необходимо самостоятельно заполнять дневник спортсмена: вести учет учебно-тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Содержание определяется в зависимости от подготовленности спортсмена и на основании материала для соответствующего этапа.

Подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

- Первый год:
  - освоение терминологии, принятой в шахматах;
  - овладение умением постановки элементарных матов;
  - проведение упражнений комбинаторного зрения;
  - подготовка в качестве дежурного мест для занятий, инвентаря и оборудования.
- Второй год:
  - умение вести наблюдения за спортсменами, во время игры, и находить ошибки;
  - составление задач для разминки;
  - судейство на учебно-тренировочных играх в своей группе.
- Третий год:
  - вести наблюдения за спортсменами, выполняющими тактические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях;
  - составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, овладение техническими приемами и тактическими действиями (на основе изученного программного материала данного года спортивной подготовки);
  - судейство на учебно-тренировочных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.
- Четвертый год:
  - составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного этапа спортивной подготовки;
  - проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке;

- судейство на учебно-тренировочных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в спортивной школе по шахматам. Выполнение обязанностей судей.

Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице10.

Таблица 10- План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	*В течение года*	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	*В течение года*	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	*В течение года*	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	*В течение года*	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную

			категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»

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

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает медицинские осмотры, в том числе УМО согласно приложению № 1 к приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19 мая 2026 г. № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»(далее по тексту Порядок).

План медицинских мероприятий

Вид контроля	**Содержание мероприятия**	**Этапы / Условия проведения**
Предварительный осмотр	Определение I или II группы здоровья врачом-педиатром для допуска к занятиям.	**НП (при зачислении)**
Углубленное обследование (УМО)	Полная диспансеризация в ВФД: (Приложение № 1).	**УТ**
После заболеваний	Дополнительное этапное обследование перед возвращением к полным нагрузкам после ОРВИ, травм или болезней.	**Все этапы**
Текущий контроль	Оперативный замер ЧСС, АД до/после тренировки; визуальный осмотр самочувствия.	**Все этапы**

Медико-биологические мероприятия

Мероприятие	**Этапы проведения**
Рекомендации по режиму питания (исключение тяжелой пищи, поддержание водно-солевого баланса).	НП
Рекомендации по режиму питания (исключение тяжелой пищи, поддержание водно-солевого баланса) на дому и в условиях учебно-тренировочных мероприятий (сборов) .Прием витаминно-минеральных комплексов (с акцентом на витамины группы В, магний) курсами в периоды пиковых нагрузок (сборы, финалы первенств) строго по рекомендации УМО.	УТ

Допинг-контроль Ознакомление со списками РУСАДА/WADA, заполнение ADAMS, обучение ТИ.	Все этапы

Применение средств восстановления проводится с целью ускорения процессов адаптации организма к нагрузкам и профилактики переутомления.

Планы применения восстановительных средств разрабатывается тренерами-преподавателями конкретно для группы с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена и потребностей в том или ином средстве восстановления в зависимости от периода спортивной подготовки.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности обучающихся.

У шахматистов наблюдается преимущественно утомление нервно-мышечного аппарата (локальное или общее мышечное утомление), проявляющееся в уменьшении концентрации внимания, скорости расчета вариантов, наличии напряженности в мышцах.

Средство / Метод	**Механизм действия и содержание**	**Этапы подготовки**
Педагогические	Рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки; Рациональное построение учебно-тренировочного занятия; Постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности; Рациональное планирование туров; Смена деятельности (обязательные прогулки без гаджетов). Ограничение времени работы за доской/компьютером сверх нормы.	Все этапы
Гигиенические	Проветривание помещения. Использование антисептиков для рук и обработка фигур/часов. Гимнастика для глаз («метка на стекле») каждые 45 минут.	Все этапы
Психологические	Аутогенная тренировка. Дыхательные упражнения (снижение частоты дыхания между ходами).Консультации спортивного психолога (управление эмоциями при цейтноте).	УТ
Медицинские средства	ЛФК и Эргономика: Гимнастика для глаз («метка на стекле»), комплекс упражнений для шейно-воротниковой зоны каждые 45 минут игры. Массаж: Расслабляющий массаж спины и воротниковой зоны (курсовой). Гидропроцедуры: Контрастный душ, посещение бассейна для снятия статического напряжения.	УТ

Лица, имеющие III или IV группу, не могут быть допущены к соревнованиям Единого календарного плана (ЕКП) только на основании справки педиатра. Такие спортсмены направляются к врачу по спортивной медицине для дополнительных обследований (Приложение № 1). Допуск выдается исключительно врачом по спортивной медицине по форме Приложения № 2 к приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19 мая 2026 г. № 484н «Об утверждении порядка организации

оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях». Срок действия данного заключения — не более 1 года.

3. Система контроля

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

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

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;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации).

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;

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

3.2Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся по системе зачёт - не зачёт, проводимой МБУ ДО СШ 3 реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее –тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год, этап.

Итоговая аттестация проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е на завершающем этапе. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, выполнившие спортивный разряд и контрольные (контрольно-переводные) нормативы по общей, специальной, физической и технической подготовке, предусмотренные учебно-тренировочной программой для данного этапа.

Контрольно-переводные нормативы считаются сданными, если обучающийся сдал каждое контрольное упражнение не менее, чем на 1 балл. Минимальный балл для зачисления и перевода по виду спорта «шахматы»: Оценочная система:

Баллы

Критерии оценки

0 балл- не зачет результат- не выполнение минимальных показателей по ОФП и СФП

1-балл–зачет результат-выполнение минимальных показателей по ОФП и СФП

Если обучающийся за контрольное упражнение набрал менее 1 балла, то контольно-переводные нормативы считаются не сданными. Аттестационной комиссией принимается решение об установлении обучающемуся академической задолженности и сроков ее ликвидации.

График контрольно-переводных испытаний утверждается на педагогическом совете не позднее, чем за один месяц до начала промежуточной и итоговой аттестации. Лица, не прошедшие аттестацию в соответствии с графиком по уважительной причине, аттестуются в другие сроки, которые устанавливаются дополнительно Неудовлетворительные результаты промежуточной (итоговой) аттестации по большинству нормативов служат основанием для отчисления обучающегося из Учреждения.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется по итогам учебно-тренировочного года в форме балльной системы:

На основании удовлетворительного результата (зачета) промежуточной аттестации обучающихся осуществляется перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки.

Неудовлетворительный результат (не зачет) промежуточной аттестации или не прохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Контрольно-переводные нормативы и основы обязательной технической− программы считаются сданными, если спортсмен выполнил 100% заданий.

В случае если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего

обучающегося МБУ ДО СШ3 осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсменов при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по этапам спортивной подготовки и в зависимости от целевой направленности этапа спортивной подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию в учебно-тренировочный процесс.

Основными нормативами в подготовке шахматистов на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость учебно-тренировочных занятий;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в спортивных соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и параолимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава спортсменов, посещаемость ими учебно-тренировочныхзанятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств спортсменов;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм спортсмена, осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Основное содержание комплексного контроля

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	учебно-тренировочной	подготовленности спортсменов	внешней среды, определенной факторами
Этапный	Анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиямэтапа спортивной подготовки	Анализ динамики каждого показателя учебно-тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки	Анализ показателей контрольного тестирования и педагогических измерений на конец этапа спортивной подготовки	Климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация; - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие и прочее;

Текущий	Оценка показателей соревнования, завершающегомакроцикл	Анализ динамики каждого показателя учебно-тренировочной нагрузки в макроцикле	Оценка и анализ текущих показателей подготовленности учебно-тренировочного процесса	- Организационными :условия для проведения учебно-тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения и прочее; - Социальными: воздействие ближайшего окружения, поведение зрителей и прочее
Оператив ный	Оценка показателей каждого соревнования	Оценка и анализ физических и физиологическ их характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, учебно-тренировочног о занятия	Оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологическог о состояния спортсменов до, после учебно-тренировочной нагрузки	

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и др. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния спортивной подготовленности спортсмена проводится в ходе контрольного тестирования и педагогических измерительных срезов или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической, теоретической подготовленности, психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Тест для оценки теоретической подготовленности на каждом этапе спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки 1 года обучения	**1. Когда была придумана игра шахматы:** а) 10 лет назад б) V-VI век до н.э.в) 1897 г. **2. Что означает слово «шахматы»:** а) бей противникаб) я победил в) король умер **3. Сколько клеток на шахматной доске:** а) 64 б) 32

	в) 89 **4. Из скольких клеток состоит самая короткая диагональ:** а) 2 б) 3 в) 4 **5. Сколько раз можно делать рокировку во время партии:** а) 1 б) 2 в) сколько хочешь **6. Что такое дебют:** а) начало партии б) середина партиив) конец партии
Этап начальной подготовки 2 года обучения	**1. Когда была придумана игра шахматы:** а) 10 лет назад б) V-VI век до н.э.в) 1897 г. **2. Что означает слово «шахматы»:** а) бей противникаб) я победил в) король умер **3. Сколько клеток на шахматной доске:** а) 64 б) 32 в) 89 **4. Из скольких клеток состоит самая короткая диагональ:** а) 2 б) 3 в) 4 **5. Сколько раз можно делать рокировку во время партии:** а) 1 б) 2 в) сколько хочешь **6. Что такое дебют:** а) начало партии б) середина партиив) конец партии **7. Возможно, ли поставить мат двумя слонами:** а) да б)нет **8. Кто сейчас чемпион мира по шахматам:** а) Магнус Карлсен б) Вильгейм Стейниц в) Ян Непомнящий **9. Сколько видов позиционного преимущества существует:** а) 3

	б) 5 в) 8 **10.Как может закончиться партия с одной лишней пешкой прикоролях:** а) выигрыш б) ничья в) и то и другой
Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивной специализации) 1-3 года обучения	**1. Как называется король, который не защищен своимифигурами:** а) голый б)простой в)скучный **2. Как называется дебют с ходами (e4-c5):** а) Сицилианская защита б) Защита Пирца-Уфимцева в) Дебют Ретти **3. Когда празднуется Международный день шахмат?:** а) 20 июля б) 22 июля в) 20 июня **4. Мат в дебюте, который получают белые, сделав следующиеходы: 1.f4 e6 2.g4?? Фh4X:** а)Дурацкий мат б) Детский мат в) он никак не называется **5. Мат, объявляемый конём, матуемый король ограничен впередвижениях собственными фигурами:** а) Коневой б) Спертый в) Выпертый **6. Кого признали ЧМ без боя:** а) Фишер б) Каспаров в) Карпов **7. Девиз Шахматной Федерации:** а) мы – одна семья б) вместе сила в) только вперед **8. Боевая операция на шахматной доске, форсированныйвариант чаще всего с жертвой**: а) Гамбит б) Комбинацияв) Рокировка **9. Гамбит это:** а) нападение на слона б) боевая позиция в) нападение на ферзя **10. Текущий уровень относительной силы шахматиста,выражаемый в числовом коэффициенте:** а)нотация

	б)рейтинг в) разряд **11. Как зовут Ананда:** а) Гарриб) Пол в) Вишванатан **12. Вариант дебюта в названии которого используют древнеемифическое существо:** а) вариант Гаргоны б) вариант Медузы в) вариант Дракона
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)4-5 года обучения	**1. Текущий уровень относительной силы шахматиста,выражаемый в числовом коэффициенте:** а) нотация б) рейтинг в) разряд **2. Как зовут Ананда:** а)Гарри б) Пол в) Вишванатан **3. Вариант дебюта в названии которого используют древнеемифическое существо:** а) вариант Гаргоны б) вариант Медузы в) вариант Дракона **4.Какие можно определить слабые поля в начале партии:** а) c2(c7) б) b5(b4) в) f2(f7) **5. При разноцветных слонах, кому это выгоднее:** а) атакующей стороне б) защищающейся сторонев) всем **6. Где надо располагать ферзя при атаке:** а) сзади б) впереди в) посередине **7. Тактическое и стратегическое нападение в шахматнойпартии:** а) Атака б) Прицел в) Гамбит **8. Сильнейший в мире шахматист в середине 19 века:** а) Адольф Андерсен б) Роберт Фишер

	в) Пол Морфи **9. Что играется за черных:** а) Северный гамбит б) Шотланская партия в) Защита Нимцовича **10. Соревнования по шахматам могут быть:** а) только командными б) командными и личными в) только личными **1. Как называют фигуру, которую неоднократно приносят вжертву для достижения пата:** а) бешеная б) плохая в) умная

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится врачебным контролем.

Главная задача врачебного контроля – обеспечение правильности и эффективности учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Врачебный контроль призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм спортсмена.

Врачебный контроль является обязательным условием предупреждения травматизма в процессе физического воспитания спортсмена.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям шахматами и участию в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — медицинской сестрой учреждения, врачами медицинских учреждений.

Врачебно-педагогический контроль – это исследование, проводимое совместно с врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена учебно-тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий, во время спортивных сборов и спортивных соревнований.

Врачебно-педагогический контроль включает:

1. оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
2. оценку воздействия тренировок, соревнований на организм спортсмена;
3. проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
4. проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности.

В процессе врачебно-педагогических наблюдений решаются следующие *основные задачи:*

5. изучение воздействий физических нагрузок на организм спортсмена с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена;
6. определение состояния здоровья и функционального состояния организма

обучающихся для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки;

7. оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации учебно-тренировочного процесса;

8. оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;

9. оценка условий и организации учебно-тренировочных занятий.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения тренера-преподавателя.

В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а также принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Контроль учебно-тренировочной деятельности

Контроль учебно-тренировочной деятельности – процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм спортсменов с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Практическая реализация такого контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий. Такие проверки позволяют вести систематический учет наиболее *важным направлениям:*

1. степень освоения техники и тактики;
2. уровень развития физических качеств;
3. уровень освоения программного материала.

К методам контроля учебно-тренировочного процесса относятся:

1. анкетирование спортсменов;
2. анализ рабочей документации учебно-тренировочного процесса;
3. тренерско-педагогические наблюдения во время занятий;
4. регистрацию функциональных и других показателей; тестирование различных сторон подготовки.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по этапам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Этап спортивной подготовки	Год обучен	Упражнения	Норматив	
			мальчики	девочки
Этап начальной подготовки	1 год	Постановка линейного мата (х)	не более	
			31	30
		Постановка мата королем и ферзем (х)	не более	
			30	30
		Постановка мата королем и ладьей (х)	не более	

			50	50
	2 год	Правильное разыгрывание дебюта (х)	не менее	
		Выполнение постановки плана игры	+	
		Правильное разыгрывание пешечных	+	
Учебно тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	Выполнение проведения атаки на	+	
		Понимание позиционной игры	+	
		Правильное разыгрывание ладейных	+	
	2 год	Понимание тактики игры	+	
		Правильное разыгрывание слоновьих	+	
		Правильное разыгрывание коневых	+	
	3 год	Понимание стратегии игры	+	
		Знание тактических приемов	+	
		Правильное разыгрывание эндшпилей	+	
	4-5 год	Знание стратегических приемов	+	
		Правильное разыгрывание выбранного дебюта (ход)	не менее	
			12	11
		Понимание принципов игры	+	
		Правильное построение защиты	+	

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

-контроль за отношением спортсменов к соревнованиям;
- контроль за переносимостью обучающимися соревновательных нагрузок;
- контроль за выполнениемшахматистами тактического плана
- игры иэффективностью тактических действий;
- контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровыхдействий.

Психологический контроль заключается в систематическом проведении психологических обследований, сопоставление получаемых данных с имеющимися критериями и нормативными показателями подготовленности.

Следует диагностировать на разных этапах учебно-тренировочного процесса для дальнейшего повышения эффективности подготовки общие, неспецифические показатели спортсмена, характеризующие его психофизиологические возможности, «психико-функциональный» резерв, а также профиль его личности, целесообразно диагностировать в подготовительном периоде.

Более специфические психологические показатели личности и деятельности спортсмена, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности, рекомендуется определять в начале специальной подготовки. Специфические соревновательные качества, проявляемые в экстремальных условиях, могут быть определены лишь в процессе участия в спортивных соревнованиях.

Биохимический контроль. При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен

веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики.

Поэтому в спорте наряду с врачебно-педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль над функциональным состоянием спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой учебно-тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов.

Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «шахматы» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 11, 12.

Таблица 11-Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «шахматы».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения		Норматив		Норматив свыше года обучения	
				мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Бег на 30м	с	не более	9,6	10,1	8,6	9,1
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	+1	+3	+3	+5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	85	77	95	87
1.4.	Челночный бег 3х10м.	с	не более	11,2	11,7	10,8	11,3

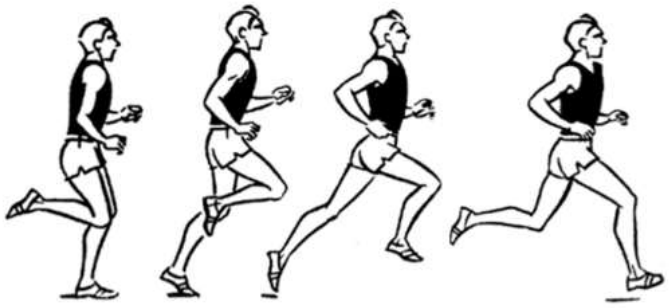
Таблица 12-Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «шахматы»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения		Норматив	
				юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30м.	с	не более	6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	колич. раз	не менее	11	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	3	5
1.4.	Челночный бег 3х10м.	с	не более	9,8	10,2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	122	117
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Приседание без остановки	колич.раз	не менее	10	8
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	колич.раз	не менее	2	2
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды — «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

Методические указания к выполнению контрольных упражнений (тестов)

Бег на 30м

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека.



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

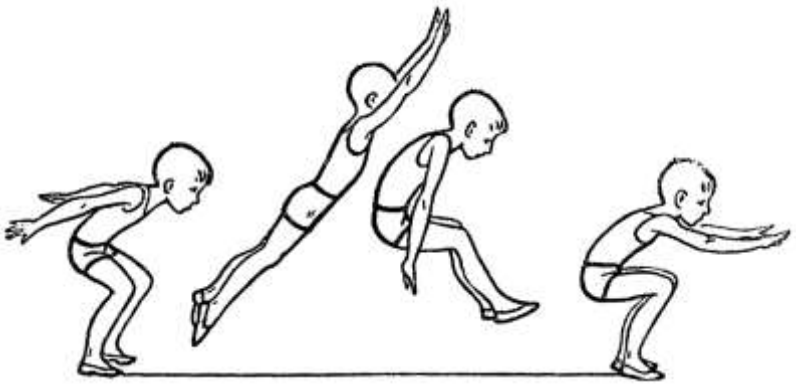
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.



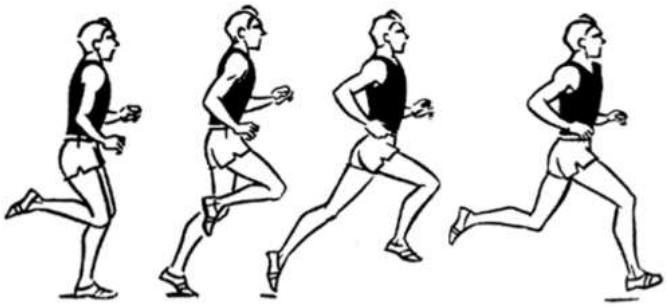
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)
Из положения стоя на гимнастической скамье наклониться вперед, не сгибая ноги в коленях и опустить руки до уровня ниже поверхности скамьи.



Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.



Бег на 30м.
Бег на 30 метров выполняется с высокого старта. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека.



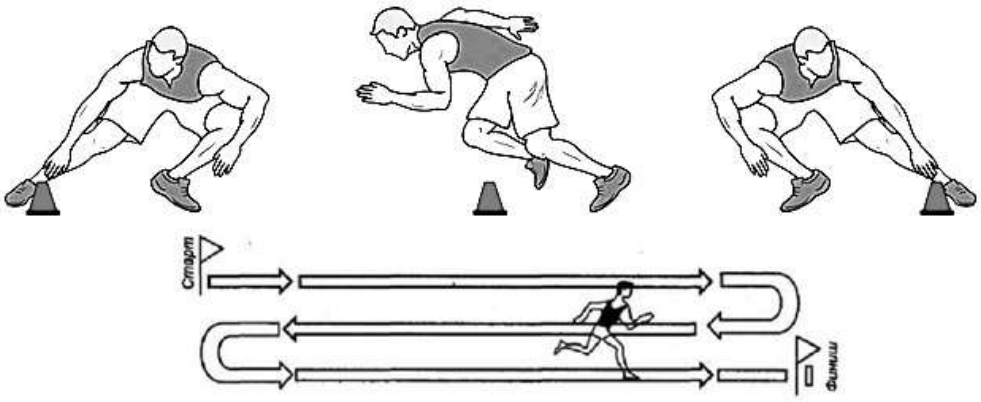
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.



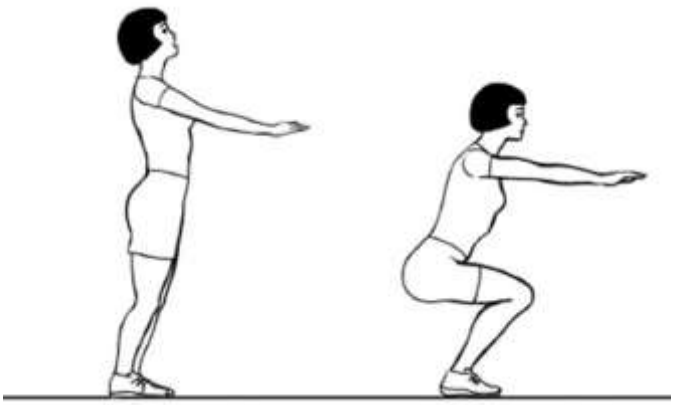
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)
Из положения стоя на гимнастической скамье наклониться вперед, не сгибая ноги в коленях и опустить руки до уровня ниже поверхности скамьи.



Челночный бег 3х10м
По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще два отрезка по 10 метров.



Приседание без остановки
Ноги на ширине плеч, руки вытянуты перед собой параллельно полу, чтобы сохранить равновесие. Приседания делаются сгибая колени и опуская таз вниз и назад.



Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола

Из положения стоя на наклониться вперед, не сгибая ноги в коленях и опустить руки до уровня пола.



4.Рабочая программа по виду спорта «шахматы»

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

Цель этапа начальной подготовки, длящегося два года - овладение обучающимися основными техническими и тактическими приемами, элементами специальной подготовки, привитие интереса к занятиям шахматами;

Цель учебно-тренировочного этапа, длящегося четыре года- привитие стойкого интереса к занятиям шахматами, повышение уровня общего интеллектуального развития, формирование обобщенных умственных операций для дальнейшей самостоятельной работы, формирование индивидуального подхода к шахматам, повышение спортивного мастерства, выполнение нормативов спортивных разрядов, освоение повышенных тренировочных нагрузок, накопление опыта участия в соревнованиях, воспитание готовности к переходу обучающихся на обучение в организациях, осуществляющих дальнейшую подготовку шахматистов.

Программный материал для этапа начальной подготовки (1-2 год)

Основными задачами спортивной подготовки являются:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья обучающихся;
- освоение основ техники по виду спорта «шахматы»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий шахматами.

Общая физическая подготовка

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- ое упражнение. В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и

короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8,12, 16, 20 и более шагов.

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

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

4- е упражнение. Выполняется в движении или на стоя на месте.

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

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

Техническая подготовка

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;
- рокировка;
- 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.
5. что делать после окончания дебюта.
6. Использование большого материального перевеса:
- использование большого материального перевеса;
- использование большого материального перевеса (окончание);
7. 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

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
4. Шахматные задачи.
5. Ловушки.

Теоретическая подготовка

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.

Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации (1-3 год спортивной подготовки)

Общая физическая подготовка (ОФП)

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

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

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

4- е упражнение. Выполняется в движении или на стоя на месте.

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

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

Техническая подготовка

1. Атака на короля:
- атака на не рокировавшего короля;
- атака на короля при односторонних рокировках;
- атака на короля при разносторонних рокировках;
- тренировка техники расчета:
- ошибки при расчете;
- тренировка техники расчета;
- тренировка техники расчета (продолжение);
- тренировка техники расчета (окончание).

Основы стратегии

1. Различная подвижность (активность) фигур:
- хорошие и плохие слоны;
- слон сильнее коня;
- конь сильнее слона;
2. Открытые и полуоткрытые линии:
- использование открытых и полуоткрытых линий;
- открытые и полуоткрытые линии и атака на короля;
- борьба за открытую линию.
3. Проблема центра:
- сильный пешечный центр;
- подрыв пешечного центра;
- роль центра при фланговых операциях.
4. Два слона:
- успешная борьба против двух слонов.
- постановка мата двумя слонами
5. Слабые и сильные поля:
- слабые поля в лагере противника;
- слабость комплекса полей;
- о некоторых сильных полях.
6. Особенности расположения пешек:
- пешечные слабости в эндшпиле.

Тактическая подготовка

1. Конкурсы решения комбинаций и задач-миниатюр:
- конкурс решения комбинаций;
- блицконкурс;
- конкурс решения задач-двухходовок;
2. Об этюдной композиции. Некоторые этюдные идеи на практике.
- решение этюдов;
3. Комбинация. Наиболее характерные комбинационные возможности различных фигур:
- комбинации, основанные на диагональном действии слонов;
- жертва слона на h7 (h2);
- коневые комбинации;
- коневые комбинации (окончание);
- пешечные комбинации;
- пешечные комбинации (окончание);
- тяжело фигурные комбинации;
- тяжело фигурные комбинации (окончание);
- типичные комбинации, основанные на взаимодействии фигур;
- типичные комбинации, на взаимодействии фигур (окончание).
4. Классификация комбинаций по идеям:
- комбинации на завлечение;
- комбинации на блокировку;
- комбинации на отвлечение;
- комбинации на освобождение поля;
- комбинации на освобождение линии;
- комбинации на перекрытие;
- комбинации на уничтожение защиты;
- комбинации на захват пункта;

- комбинации на разрушение;
- комбинации с сочетанием идей.

5. Шахматные задачи.
6. Ловушки.

Теоретическая подготовка

Борьба при необычном соотношении сил и компенсация за материал

1. Ферзь против различного материала:

- ферзь против ладьи;
- ферзь против ладьи и легкой фигуры;
- ферзь против трех легких фигур.

2. Компенсация за ферзя.
3. Ладья против легкой фигуры.
4. Ладья против легкой фигуры и двух пешек.
5. Две легкие фигуры против ладьи (с пешками).
6. Компенсация за ладью.
7. Легкая фигура против двух пешек.

Окончания

1. Учебные позиции.
2. Геометрия доски. Прием отталкивания.
3. Прорыв.
4. Лучшее пешечное расположение.
5. Запасные темпы.
6. Активность короля.
7. Переход в пешечный эндшпиль, как метод реализации материального или позиционного перевеса.

Пешечные

1. Простые пешечные окончания:

- Окончания с проходными пешками у обеих сторон
- особенности эндшпиля. Реализация лишней пешки в пешечных окончаниях;
- отдаленная проходная пешка;
- защищенная проходная пешка.
- правило квадрата.

2. Борьба ферзя против пешки:
3. Некоторые случаи ничьей при большом материальном перевесе.
4. Простейшие ладейные окончания:

- элементарные ладейные окончания;
- некоторые технические приемы в ладейных окончаниях.

Изучение дебюта

1. Как изучать дебют:

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

Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (4 года спортивной подготовки)

Общая физическая подготовка (ОФП)

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

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

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

4- е упражнение. Выполняется в движении или на стоя на месте.

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

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

Техническая подготовка

Стратегия:

1. Пешечный перевес на одном из флангов.
2. Пешечная цепь.

3. Качественное пешечное превосходство.
4. Блокада.
5. Пешечная пара «c3+d4» на полуоткрытых линиях.
6. Изолированная пешка в центре доски.
7. Висячие пешки.
8. «Карлсбадская структура».
9. Закрытый центр.
10. Компенсация за пешку.
11. Принцип двух слабостей.
12. Правила Капабланки.
13. Выключение слона Мотив Ласкера
14. Мнимая жертва пешки.
15. Имитация размена.
16. Обеспечение опорного пункта для коня.

Тактическая подготовка

1. Конкурсы решения комбинаций, задач-миниатюр и этюдов:
- конкурс решения комбинаций;
- блицконкурс;
- конкурс решения задач.
2. Тренировка техники расчета:
- тренировка техники расчета;
- тренировка техники расчета (продолжение);
- тренировка техники расчета (окончание);

Теоретическая подготовка Окончания

1. Слон против пешек.
2. Одноцветные слоны.
3. Разноцветные слоны.
4. Конь против пешек.
5. Коневые окончания.
6. Слон против коня.
7. Ладья против пешек.
8. Ладейные окончания.
9. Ладья против легкой фигуры.
10. Ферзевые окончания.
11. Ферзь против ладьи

Дебютная подготовка Открытые дебюты:

1. Испанская партия.
2. Шотландская партия.
3. Итальянская партия.
4. Королевский гамбит.
5. Венская партия.
6. Защита двух коней.
7. Дебют слона.
8. Защита Филидора.

Полуоткрытые дебюты:

1. Сицилианская защита.
2. Французская защита.
3. Защита Каро-Канн.
4. Защита Пирца-Уфимцева.

5. Скандинавская защита.
6. Защита Алехина.
7. Дебют Нимцовича.
8. Неправильное начало.

Закрытые дебюты:

1. Ферзевый гамбит.
2. Защита Нимцовича.
3. Новоиндийская защита.
4. Индийская защита.
5. Английское начало.
6. Дебют Рети.
7. Защита Грюнфельда.
8. Дебют Сокольского.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям шахматами;
- развитие личностных качеств;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на шахматистов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей шахматистов, задач и направленности тренировочного занятия.

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

Таблица самооценки состояния утомления спортсмена-шахматиста

Самооценка, ощущения при развитии утомления	Способы предупреждения борьбы с утомлением

усталость глаз,тяжелая голова;«ватная голова»; болит голова;«туманная голова», вялость,сонливость; апатия, нежелание играть; раздражительность.	1. Оценка психофизиологической стоимости каждой партии: знание уровня своей выносливости. 2. Аэробные физические нагрузки, ежедневная гимнастика, применение витаминов. 3. Умение восстанавливаться после игры.
трудность сосредоточения на игре;появление «посторонних» мыслей, музыкальных мелодий; утрата бдительности; трудность представления позиций и расчета вариантов; при нехватке времени – потеря «шахматного видения» и самоконтроля.	1. Аутомассаж, релаксационные паузы, умывание лица (головы) холодной водой, прогулки по залу (свежий воздух). 2. Прием глюкозы – сахоросодержащих: конфет, печенья, пряников и др. кондитерских изделий, фруктовых соков и фруктов. Прием тонизирующих напитков: чая, кофе, лимонада.

4.2.Учебно-тематический план

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной, волевой подготовками как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочного процесса. (*Таблица № 13)*

Таблица № 13-Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – 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 (МОК).**
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы» основаны на особенностях вида спорта «шахматы» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «шахматы», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы» учитываются МБУ ДО СШ 3, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса по виду спорта в учреждении учебно-тренировочный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий. Учебно-тренировочный план круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Требования к спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	1 год	6	10	5	260	выполнение контрольных нормативов
	2 год			6	312	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	8	6	9	468	выполнение контрольных нормативов, выполнение 3-1 юношеских спортивных разрядов
	2 год					
	3 год					
	4год			12	624	выполнение контрольных нормативов, выполнение 3-1 спортивных разрядов

	5год			12	624	выполнение контрольных нормативов, выполнение 3-1 спортивных разрядов

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1.Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации Программы:
Шахматный класс МБУ ДО СШ 3 - 30,3 м² (г. Белореченск ул. Ленина 117)
Холл - 165,4 м
Туалет - 3,3 м²
Медицинский кабинет - 2 комнаты (10,6м²+10,8м²)
Кабинет МАОУ гимназия (г. Белореченск, ул.Интернациональная,1)
Кабинет МБОУ СОШ 3 им. В.В.Маяковского (г.Белореченск, ул. Победы 353)
Кабинет МБОУ СОШ 31 имени В.В. Толкуновой (Белореченский район, посёлок Родники, улица Норильская, 6)
Шахматный зал-101,6 м² (МБУ ДО СШ «Юность» город Белореченск, улица 8 Марта, д. 57).
Для реализации Программы МБУ ДО СШ 3 обладает следующей материально-технической базой:

оборудование и спортивный инвентарь, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 15-16);

спортивная экипировка (Таблица 17);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 15-Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	1
2.	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	10
3.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, компьютер, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шахматы)	штук	1
4.	Секундомер	штук	1
5.	Стол шахматный	штук	10
6.	Стулья	штук	20
7.	Часы шахматные	штук	10

Таблица № 16- Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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

Таблица № 17-Минимальное обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
2.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	-	-
3.	Футболка спортивная	пар	на обучающегося	-	-	-	-
4.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-

6.2.Кадровые условия реализации Программы:
Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения:

МБУ ДО СШ 3 обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям,

указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, если иное не установлено настоящим Федеральным законом.

Номенклатура должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций утверждается Правительством Российской Федерации.

К занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам допускаются лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется руководителем учреждения.

К занятию педагогической деятельностью в государственных и муниципальных образовательных организациях не допускаются иностранные агенты.

Порядок допуска лиц к занятию педагогической деятельностью устанавливается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере высшего образования, и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере труда.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер» утвержденный приказом Минтруда России 27.04.2023 № 362(зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029 г., профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения:

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в МБУ ДО СШ 3 планом профессиональной переподготовки (1 раз в 3 года), повышения квалификации на основании приказа руководителя МБУ ДО СШ 3.

В деятельности по реализации программы МБУ ДО СШ 3 участвуют педагогические и руководящие работники.

Укомплектованность МБУ ДО СШ 3 педагогическими и руководящими работниками представлена в таблице № 18.

Таблица 18

Деятельность работника	Должность	Этап спортивной подготовки	Количество работников	Образование
Административная	директор		1	высшее
	Заместитель директора		2	высшее

	(курирующий реализацию программы)			
	Инструктор-методист		2	высшее
Педагогическая	Тренер-преподаватель по шахматам	НП-1	3	высшее
	Тренер-преподаватель по шахматам	НП-2	5	высшее
	Тренер-преподаватель по шахматам	УТ-1	-	высшее
	Тренер-преподаватель по шахматам	УТ-2	1	высшее
	Тренер-преподаватель по шахматам	УТ-3	1	высшее
	Тренер-преподаватель по шахматам	УТ-4	1	высшее
	Тренер-преподаватель по шахматам	УТ-5	-	высшее

6.3.Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Приказ Минспорта России от 24.10.2025 № 876 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.10.2025 № 876».
5. Методические рекомендации «Структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (спортивных школ)» (утв. 22.11.2022 ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения РФ).
6. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
7. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
8. Приказ Минспорта России от 27.01.2023 № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.
10. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».
11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894 «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской

Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».

12. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678«О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

13. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19 мая 2026 года № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Литературные источники:

1. Бондаревский, И.З.Комбинации в миттельшпиле/ И.З.Бондаревский. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. - 128 с. Гуфельд, Э.Е. Староиндийская длиною в жизнь / Э.Е.Гуфельд, О.В.Стецко.М.: Рипол Классик, 2002. - 304 с.

2. Гуфельд, Э.Е. Искусство староиндийской защиты/Э.Гуфельд. - М.: Russian Chess House, 2008. - 320 с.

3. Дворецкий, М.И. Учебник эндшпиля Марка Дворецкого/ М.И.Дворецкий. - Харьков: Факт, 2006. - 496 с.

4. Калиниченко, Н.М. Дебютный репертуар атакующего шахматиста /
Н.М.Калиниченко. - М.: Russian chess house, 2005. - 241 с.

5. Калиниченко, Н.М. Дебютный репертуар позиционного шахматиста/Н.М.Калиниченко. - М.: Russian chess house, 2009. - 220 с.

6. Карпов, А.Е. Учись играть защиту Каро-Канн/А.Е.Карпов. - Можайск: Джеймс, 1999.-183 с.

7. Карпов, А.Е. Защита Каро-Канн. Атака Панова/ А.Е.Карпов, М.Я.Подгаец.
-М.: Russian Chess House , 2006. - 320 с.

8. Карпов, А.Е. Защита Каро-Канн. Закрытая и гамбитная / А.Е.Карпов, М.Я.Подгаец. - М.: Russian Chess House, 2006. - 332 с.

9. Каспаров, Г.К. Мои великие предшественники: Новейшая история развития шахматной игры: В 6-ти т. Т. 1: От Стейница до Алехина/ Г.К.Каспаров. - М.:РИПОЛ классик, 2005. - 502 с.

10. Каспаров,Г.К. Мои великие предшественники: Новейшая история развития шахматной игры: В 6-ти т. Т. 2: От Эйве до Таля/ Г.К.Каспаров. - М.:РИПОЛ классик, 2005. - 528 с.

11. Каспаров, Г.К.Мои великиепредшественники: Новейшая история развития шахматной игры: В 6-ти т. Т. 3: От Петросяна до Спасского/ Г.К.Каспаров. - М.:РИПОЛ классик, 2005. - 384 с.

12. Каспаров, Г.К. Мои великиепредшественники: Новейшая история развития шахматной игры: В 6-ти т. Т. 4: Фишер и звезды Запада/ Г.К.Каспаров. - М.:РИПОЛ классик, 2005. - 544 с.

13. Каспаров, Г.К. Мои великие предшественники: Новейшая история
развития шахматной игры: В 7-ти т. Т. 5: Карпов и Корчной/ Г.К.Каспаров.-М.:РИПОЛ классик, 2006. - 528 с.

14. Костров В., Рожков П. Решебник. 1000 шахматных задач. - С-Петербург, 2001.

15. Костров В., Белявский Б. Решебник. 2000 шахматных задач. - С.-Петербург, 2003.

16. Костров В., Белявский Б. Как играть шахматные окончания. Тест-партии. - С.-Петербург, 2003.

17. Калиниченко Н. М. Энциклопедия шахматных комбинаций. - М., 2003.
18. Калиниченко Н. М. Энциклопедия шахматных окончаний. - М., 2003.
19. Михальчишин, А.Б. Магнус Карлсен. 60 партий лидера современных шахмат/ А. Б.Михальчишин, О.В.Стецко. - М.: Russian Chess House, 2011. - 296 с.
20. Михальчишин, А.Б. Сицилианская защита. Атака Созина-Фишера/ А. Б.Михальчишин, О.В.Стецко. - М.: Астрель, 2007. - 378 с.
21. Нейштадт, Я.И. Шахматный практикум/ Я.И.Нейштадт. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 239 с.
22. Нейштадт, Я.И. Шахматный практикум-2/ Я.И.Нейштадт .- Харьков: Фолио Олимпия Пресс, 1998. - 256 с.
23. Панченко, А.Н. Теория и практика миттельшпиля / А.Н.Панченко. - М.: РИПОЛ, 2004 - 256 с.
24. Панченко, А.Н.Теория и практика шахматных окончаний / А.Н.Панченко.М.: Russian chess house, 2013. - 400 с.
25. Полугаевский, Л.А. В сицилианских лабиринтах/Л.А.Полугаевский. - М.:Элекс-КМ, 2003. - 336 с.
26. Программа подготовки шахматистов-разрядников. II разряд - КМС /Под ред. В. Е. Голенищева. - М.: Russian chess house, 2004. - 276 с.
27. Тарраш, З. Учебник шахматной стратегии: Т.2 /З.Тарраш - Харьков: Фолио, 2001. - 315 с.
28. Тимощенко, Г.А. Дебютный репертуар будущего мастера/Г.А.Тимощенко.- М.: Рипол Классик, 2009. - 240 с.
29. Франко, З. Тесты по стратегии и тактике /З.Франко. - М.: Russian chess house, 2014.- 344 с.
30. Халифман, А.В. Дебют белыми по Ананду 1.c4, том 2/ А.В.Халифман. - СПб.: Гарде, 2005. - 512 с.
31. Халифман, А.В. Дебют белыми по Ананду 1.e4, том 1/ А.В.Халифман. - СПб.: Гарде, 2004. - 280 с.
32. Халифман, А.В. Дебют белыми по Крамнику 1.Kf3, том 1а/ А.В.Халифман.СПб.: Гарде, 2006. - 292 с.
33. Шахматные окончания: Ладейные. / Под ред. Ю.Л.Авербаха. - М.: Физкультура и спорт, 1984. -352 с.
34. Шахматные окончания: Пешечные. / Под ред. Ю.Л.Авербаха. - М.: Физкультура и спорт, 1983. -303 с.
35. Шахматные окончания: Слон против коня, ладья против легкой фигуры. / Под ред. Ю.Л.Авербаха. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 288 с.
36. Шахматные окончания: Слоновые и коневые. / Под ред. Ю.Л.Авербаха. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 239 с.
37. Шахматные окончания: Ферзевые. / Под ред. Ю.Л.Авербаха. - М.:Физкультура и спорт, 1982. -336 с.
38. Шипов, С.Ю. Ёж: Учебник стратегии и тактики/С.Ю.Шипов. - М.: Рипол Классик, 2005. - 576 с.
39. Якович, Ю.Р. Сицилианский миттельшпиль. Атаки на разных флангах / Ю.Р.Якович. - М.: ООО ИПК Парето-Принт, 2013. - 256 с.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Шахматная школа для начинающих
2. Шахматная школа для IV-II разрядов
3. Шахматная тактика для начинающих
4. Шахматы-искусство защиты
5. Шахматы от простого к сложному
6. Энциклопедия дебютных ошибок
7. Атака на короля в миттельшпиле

8. Шахматная стратегия
9. Энциклопедия миттельшпиля

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

1. Министерство спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru/
2. Федеральный центр подготовки спортивного резерва https://fcpsr.ru/
3. Официальный интернет-портал правовой информации http://publication.pravo.gov.ru/
4. Официальный сайт: Федерация шахмат России (ruchess.ru) https://new.russwimming.ru/
5. Федерация шахмат Краснодарского края https://f-chess-kk.ru/
6. Спортивные средства массовой информации http://www.infosport.ru
7. Наука о тренерской работе (Abstracts) http://www rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index
8. Официальный сайт РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)
9. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf
10. Консультант Плюс http://www.consultant.ru/
11. www.crestbook.com - сайт шахматы – онлайн.
12. www.chesspro.ru - сайт профессионально о шахматах.
13. www.chessplanet.ru - сайт Шахматная планета.
14. www.gambler.ru - сайт интеллектуальные игры онлайн.

http://www.ruschess.com/indexrus.php - сайт баз партии