|  |
| --- |
|  УТВЕРЖДАЮ: |
| Директор |
| МБОУ ДО СШ №3 по шахматам |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А.Рассадина |
|  |
| «\_29 » \_декабря\_\_\_\_\_\_ 2023 год |
|  |

|  |
| --- |
| Рассмотрена на заседании педагогического совета: |
| МБОУ ДО СШ №3 по шахматам |
|  |
| от 29.12.2023 №3 |
|  |

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Спортивная школа №3 по шахматам»**

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

Срок реализациипрограммы:

* на этапе начальной подготовки - 2 года;
* на учебно - тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет;
* на этапе совершенствования спортивного мастерства - бессрочно;
* на этапе высшего спортивного мастерства - бессрочно.

**Пояснительная записка**

Характеристика вида спорта «шахматы».

Вид спорта «шахматы» - это сфера интеллектуальной деятельности, где основной формой является игра двух партнеров, в которой различные фигуры по определенным законам передвигаются на шахматной доске. Игра способствует развитию логического и творческого мышления, памяти, вырабатывает решительность, усидчивость; игра в шахматы - это школа терпения и критического подхода к себе и партнерам. Название игры заимствовано из персидского «шах» (король, властелин). Спортивные дисциплины вида спорта «шахматы» определяются организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

Вид спорта «шахматы» включают в себя следующие дисциплины: шахматы – командные соревнования, классические шахматы (классика), быстрые шахматы (рапид), блиц.

 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, содержит шахматную нотацию. Доска располагается таким образом, что клетка по правую руку шахматиста будет белой. Каждый игрок располагает 16 фигурами, а именно: королем, ферзем, 2 ладьями, 2 слонами, 2 конями, и 8 пешками. Для контроля времени служат шахматные часы.

 В настоящее время, в эпоху развития современной науки и техники, культуры и экономики, передовых технологий и социальной сферы, особенно важным является способность быстро 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.

**I.** **Общие положения**

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «шахматы» (далее – Программа)
предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «шахматы» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г.№ 952 [[1]](#footnote-1) (далее – ФССП).

1.2 Целью Программы является достижение спортивных результатов
на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Подготовка шахматистов различной квалификации проводится круглогодично – в подготовительном, соревновательном и переходно-восстановительном периодах после соревнований.

В подготовку во время соревнований включаются:

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

2) уточнение в выборе дебютных схем к каждому противнику;

3) анализ сыгранных партий;

4) четкое соблюдение гигиенического режима;

5) физзарядку, прогулки, занятия спортом;

6) отдых.

В наши дни появились новые методы подготовки шахматиста, связанные с применением компьютеров. Компьютерные программы применяются для развития специальных качеств шахматиста. Среди таких программ следует отметить обучающую программу по шахматной тактике, «Шахматная стратегия», «Энциклопедия миттельшпиля», «Практикум по эндшпилю», «Энциклопедия дебютных ошибок». Основная цель компьютерных программ – совершенствование алгоритма обдумывания хода. Развития навыков и умений, которые потом помогут в аналогичных ситуациях за доской.

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных и спортивных. Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

2.1 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:

На этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось или исполняется количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста. На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «шахматы» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

 Таблица №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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки(лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку(лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 6 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-5 | 8 | 6 |
| Этап совершенствованияспортивного мастерства | не ограничивается | 10 | 2 |
| Этап высшего спортивногомастерства | не ограничивается | 12 | 2 |

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по шахматам.

 Таблица №2

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальной подготовки | Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трехлет | Свышетрехлет |
| Количество часовв неделю | 4,5-6 | 6-8 | 9-12 | 12-16 | 18-24 | 24-32 |
| Общее количествочасов в год | 234-312 | 312-416 | 468-624 | 624-832 | 936-1248 | 1248-1664 |

Комплектование групп спортивной подготовки, организация учебно-тренировочных занятий, проведение воспитательной работы с обучающимися осуществляется администрацией, педагогическим советом МБОУ ДО СШ № 3 по шахматам.

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

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

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «шахматы», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Занятия с обучающимися на этапе спортивного мастерства могут осуществляться по индивидуальным планам (с расчетом 24 часа в неделю).

Группы спортивной подготовки комплектуются из числа наиболее способных к занятиям шахматами детей, подростков, юношей и девушек и отвечающих требованиям по уровню спортивной подготовленности данному этапу.

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

Учебно-тренировочный процесс в МБОУ ДО СШ №3 по шахматам, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего специализированного (профильного) спортивного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, и (или) учебно-тренировочные сборы.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

- учебно-тренировочные мероприятия;

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- спортивные соревнования;

- контрольные мероприятия;

- инструкторская и судейская практики;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут вместе с перерывом на 15 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

На основании годового плана спортивной подготовки, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

 Таблица №3

**Учебно-тренировочные мероприятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «шахматы», задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

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

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

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

 Таблица №4

**Объем соревновательной деятельности**

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

2.4 Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «шахматы» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки для достижения спортивных результатов. Представленные в учебно-тренировочном плане учебно-тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологические обследования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объём учебно-тренировочной нагрузки.

 Таблица №5

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивногомастерства |
| До года | Свыше года | До трехлет | Свыше трехлет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 4,5-6 | 6-8 | 9-12 |  12-16 | 18-24 | 24-32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| **2** | **2** | **3** | **3** | **4** | **4** |
| Наполняемость групп (человек) |
| 10-20 | 6-12 | 2-4 | 2-4 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 33-50 | 25-58 | 19-50 | 25-50 | 37-75 | 50-100 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 0 | 0 | 9-25 | 12-33 | 37-75 | 50-100 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 0 |  31-63 | 70-125 | 125-250 |  187-374 | 374-582 |
| 4. | Техническая подготовка  | 75-131 | 87-133 | 122-187 | 150-233 | 206-300 | 225-333 |
| 5. | Тактическая подготовка | 41-60 | 41-60 | 53-79 | 34-50 | 107-160 | 116-164 |
| 6. | Теоретическая под готовка | 25-36 | 29-42 | 94-139 | 151-223 | 179-264 | 215-306 |
| 7. | Психологическая подготовка | 37-54 | 55-81 | 30-45 | 41-60 | 51-75 | 68-96 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) |  2-4 |  2- 4 | 3-8 | 4-11 | 12-24 | 20-38 |
| 9. | Инструкторская практика | 0 |  1- 6 |  4-12 | 6-16 |  9-25 | 12-33 |
| 10. | Судейская практика | 0 | 2-6 | 5-13 | 7-17 | 10-25 | 13-33 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 0 | 0 | 3-8 | 4-11 | 12-25 | 20-38 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 0-5 | 1-8 | 3-9 | 4-11 | 13-25 | 21 -39 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 468-624 | 624-832 | 936-1248 | 1248-1664 |

 Таблица №6

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки  |
| Этап начальной подготовки  | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  | Этап совершенство-вания спортивного мастерства  | Этап высшего спортивного мастерства  |
| До года  | Свыше года  | До трех лет  | Свыше трех лет  |
| 1.  | Общая физическая подготовка (%)  | 14-16 | 8-14 | 4-8 | 4-6 | 4-6 | 4-6 |
| 2.  | Специальная физическая подготовка (%)  | – | – | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 4-6 |
| 3.  | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | – | 10-15  | 15-20 | 20-30  | 20-30 | 30-35 |
| 4.  | Техническая подготовка (%)  | 32-42 | 28-32 | 26-30 | 24-28 | 22-24 | 18-20 |
| 5.  | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)  | 44-48 | 40-44 | 38-42 | 36-40 | 36-40 | 32-34 |
| 6.  | Инструкторская и судейская практика (%)  | – | 1-3 | 2-4 | 2-4  | 2-4  | 2-4  |
| 7.  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестированиеи контроль (%)  | 1-3  | 1-3  | 2-4  | 2-4  | 4-6  | 5-7  |

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

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья обучающихся;

- привитие навыков здорового образа жизни;

- формирование основ безопасности поведения при занятиях спортом;

- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

 Таблица №7

**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;- освоение компьютерных судейских программ и приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;- … | В течение года |
| 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;- … | В течение года |
| 1.3. | … | … | … |
| 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 положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;- … | В течение года |
| 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);**-** … | В течение года |
| 2.3 | … | … | … |
| 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, другиемероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки  | В течение года |
| 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 организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;- … | В течение года |
| 3.3. | … | … | … |
| 4. | **Развитие творческого мышления** |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, сеансы одновременной игры, 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;- … | В течение года |
| 4.2. | … | … | … |
| 5. | **Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки** | … | … |

2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним содержит теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г.

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей 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 внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

 Таблица №8

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Ответственный за проведение мероприятий |
| Этап начальной подготовки | * + - 1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»
 | 1 раз в год | Заместитель директора по УВР по согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА  |
| * + - 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА
 | 1 раз в год | Обучающийся |
| Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивной специализации) | Семинар для спортсменов и тренеров | 1 раз в год | Заместитель директора по УВР по согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА  |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Обучающийся |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства ивысшего спортивного мастерства | * + - 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА
 | 1 раз в год |  Обучающийся |
| * + - 1. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»
 | 1 раз в год | Заместитель директора по УВР по согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА  |

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов на постоянной основе необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора, а также участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе по предпрофессиональной программе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шахматам. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением заданий другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, освоение компьютерных судейских программ, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Обучающиеся на этапах спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия и проводить занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований по шахматам в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря. Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания - судьи по спорту.

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

1. Комплексная клиническая диагностика.

2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.

3. Оценка сердечно-сосудистой системы.

4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.

5. Контроль состояния центральной нервной системы.

6. Уровень функционирования периферической нервной системы.

7. Оценка состояния органов чувств.

8. Состояние вегетативной нервной системы.

9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата. Текущий контроль учебно-тренировочного процесса.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать непереносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

**III. Система контроля**

3. 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:

3.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «шахматы»;

получить общие знания об антидопинговых и античитерских правилах;

соблюдать антидопинговые и античитерские правила;

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

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

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые и античитерские правила;

соблюдать антидопинговые и античитерские правила и не нарушать их;

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

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

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

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

3.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шахматы»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых и античитерских правил;

соблюдать антидопинговые и античитерские правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «гроссмейстер России» и (или) «мастер спорта России международного класса не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта
Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды
Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

Зачисление и перевод на этапы подготовки, начиная с этапа спортивного мастерства, осуществляется на основании сдачи спортсменами контрольно-переводных нормативов. В отдельных случаях спортсмены, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в учебно-тренировочную группу в порядке исключения по решению педагогического совета при условии, что эти спортсмены имеют потенциал, позволяющий достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение года. В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем спортсмены его учебно-тренировочной группы, и успешно справляется с учебно-тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год спортивной подготовки с согласия педагогического совета. Состав групп формируется из лиц, проходящих спортивную подготовку примерно одного уровня спортивной подготовленности с разницей в спортивных разрядах не более 2-х. Возраст спортсменов на момент зачисления в группы спортивного совершенствования должен быть не менее 12 лет, за исключением случаев, предусмотренных р.II, ч.2.1.

3.7 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации их проведения

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «шахматы».

 **Комплексы контрольных упражнений.**

Тестирование общей и специальной физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год - в начале и в конце года. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей и специальной физической подготовленности зависит от этапа спортивной подготовки обучающихся. Виды контрольных упражнений:

- бег на 30 (60) м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0.1 с.;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи);

- прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Тестируемый встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

- челночный бег 3x10 м, предполагает преодоление дистанции в 10м - упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. По команде «МАРШ» пробежать до отметки, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки;

- приседание без остановки;

- наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола.

В случае выполнения 50 процентов упражнений согласно нормативов, ОФП (СФП) считается сданным (контрольно-переводной норматив выполнен), либо засчитывается сдача нормативов иным способом (реферат, презентация и т.п.).

 Таблица №9

**Нормативы общей физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «шахматы»**

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

 Таблица №10

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки
 |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,0 | 6,2 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 17 | 11 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +7 | +9 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 9,2 | 9,5 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки
 |
| 2.1. | Приседание без остановки | количество раз | не менее |
| 10 | 8 |
| 2.2. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола | количество раз | не менее |
| 2 |
| 1. Уровень спортивной квалификации
 |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

 Таблица №11

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мальчики/юноши | девочки/девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 9,5 | 10,1 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 28 | 14 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +9 | +13 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 7,9 | 8,2 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 180 | 165 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 46 | 40 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Приседание без остановки | количество раз | не менее |
| 18 | 12 |
| 2.2. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола | количество раз | не менее |
| 8 | 8 |
| 3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |

 Таблица №12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для перевода
и зачисления на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «шахматы»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 34 | 13 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +11 | +15 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 7,2 | 8,0 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 215 | 180 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 49 | 43 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Приседание без остановки | количество раз | не менее |
| 22 | 16 |
| 2.2. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола | количество раз | не менее |
| 12 | 12 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Спортивные звания «мастер спорта России» и (или) «гроссмейстер России» и (или) «мастер спорта России международного класса» |

**Нормативные требования для перевода в группу начальной подготовки 2 года**

1. Знать основы шахматного кодекса, правила по виду спорта «шахматы», уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».
2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке.
3. Показать знания простейших дебютных принципов.
4. Уметь определять названия и идеи основных тактических приемов.
5. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества, знать стоимость фигур.
6. Уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами.
7. Участвовать в квалификационных турнирах.
8. Нормативы ОФП для групп начальной подготовки.

**Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу 1 года.**

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам

«вслепую». Знать правила игры с использованием шахмат.

1. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке, в Европе, историю реформирования шахмат, о испанских и итальянских шахматистах XVI-XVII века.
2. Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.
3. Показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов, составлять простейший план игры, давать оценку позиции.
4. Владеть основами пешечного эндшпиля. Знать окончания «легкая фигура против пешки».
5. Участвовать в квалификационных турнирах.
6. Выполнить норматив 2, 1 юношеского разряда.

Нормативы ОФП для групп начальной подготовки.

**Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу 2 года**

1. Знать категории соревнований
2. Знать основные положения теории Филидора.
3. Уметь составить план и дать оценку позиции в дебюте.
4. Показать знание стратегических идей защиты двух коней, дебюта четырех коней.
5. Владеть сложными комбинациями на сочетание идей, уметь осуществлять прием «форпост».
6. Владеть окончаниями «легкая фигура против пешек», ладья против пешек.
7. Знать основные положения личной гигиены шахматиста.
8. Участвовать в квалификационных и отборочных турнирах.
9. Выполнить норматив 1 юношеского, 3 спортивного разряда.
10. Нормативы ОФП И СФП для учебно-тренировочных групп.

**Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу 3 года.**

1. Знать разрядные нормы и требования по шахматам.
2. Знать системы соревнований по шахматам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов.
3. Уметь рассказать о французских и английских шахматистах первой XIX-XX веков, немецких шахматистов середины XIX века. Показать понимание вклада П. Морфи в развитии шахматной теории.
4. Владеть понятием «инициатива в дебюте». Показать знания стратегических идей защиты Филидора, шотландской партии и шотландского гамбита, главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказного ферзевого гамбита.
5. Владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии.
6. Знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, окончание типа «ладья и пешка против ладьи».
7. Иметь понятие о тренировке шахматиста.
8. Понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний.
9. Участвовать в квалификационных, отборочных и городских турнирах.
10. Выполнить норматив 3, 2 спортивного разряда.

11.Нормативы ОФП И СФП для учебно-тренировочных групп.

**Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу 4 года.**

1. Иметь преставление о роли детско-юношеских спортивных школ в развитии спорта в нашей стране.
2. Рассказать об основных положениях теории В.Стейница для развития шахматной теории.
3. Дать исторический обзор развития шахмат в России.
4. Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.
5. Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.
6. Знать вопросы проведения и организации соревнований.
7. Знать основные положения творчества М.И.Чигорина.
8. Знать основные положения творчества первого русского шахматного мастера А.Д. Петрова.
9. Знать стратегические идеи Русской партии.
10. Изложить основные идеи Скандинавской защиты.
11. Дать характеристику современным дебютам.
12. Выполнить норматив 2, 1 разряда.
13. Нормативы ОФП И СФП для учебно-тренировочных групп.

**Нормативные требования для перевода в группу совершенствования спортивного мастерства.**

1. Продемонстрировать знания начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа обучения.
2. Знать функции федерации по шахматам и министерства по физической культуре спорту. Получить зачет по судейству и организации соревнований.
3. Знать творческое наследие М. Чигорина, Э. Ласкера, о шахматной жизни начала XX века. Знать довоенный период советской шахматной школы.
4. Владеть методами работы над дебютом. Показать знания стратегических идей защиты Алехина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала.
5. Владеть приемами защиты в шахматной партии, показать умение создавать слабости в лагере противника.
6. Владеть приемами борьбы в сложных многопешечных и ладейных окончаниях.
7. Знать схему построения индивидуального плана – графика учебно-тренировочных занятий.
8. Пропагандировать здоровый образ жизни, значение правильного режима и двигательной активности для шахматиста.
9. Сделать обзор шахматной периодики и сборников турнирных партий крупнейших соревнований.
10. Выполнить норматив кандидата в мастера спорта.
11. Нормативы ОФП И СФП для группы совершенствования спортивного мастерства.

**Нормативные требования для перевода в группу высшего спортивного мастерства**

1. Сдать зачет по судейству и организации соревнований.
2. Знать роль ФИДЕ в международной жизни.
3. Уметь объяснить суть концентрического метода в изучении дебютов. Показать знание стратегических идей защиты Грюнфельда, защиты Нимцовича, дебюта Рети.
4. Владеть понятиями «стратегическая и тактическая защита», «стратегическая атака».
5. Уметь разыгрывать позиции с компенсацией за ферзя, ладью, легкуюфигуру.
6. Знать закономерности тренировки шахматиста.
7. Показать знания новоиндийской защиты, каталонского начала.
8. Знать типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Владеть понятиями «позиционная жертва», «игра на двух флангах».
9. Уметь разыгрывать сложные окончания всех видов.
10. Знать методы совершенствования подготовки шахматиста.
11. Владеть методикой работы с шахматной литературы.
12. Подтвердить норматив кандидата в мастера спорта.
13. Знать методику подготовки к отдельной партии и соревнованию в целом.
14. Показать знания по всем основным дебютам.
15. Владеть методикой самостоятельной подготовки к партиям по электронным базам данных.
16. Принимать участие на проходивших в течение года официальных соревнованиях.
17. Выполнить норматив мастера спорта, гроссмейстера России, мастера спорта России международного класса.
18. Нормативы ОФП И СФП для групп ВСМ.

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указание видов упражнений, средств и методов тренировки.

**Содержание программы по предметным областям**

 Таблица №13

**ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Первый год обучения (ГНП – 1)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Кол-во часов** |
|  | **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **36** |
| 1 | Физическая культура и спорт в России:Понятие о физической культуре. Физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее развитие человека.  | 1 |
| 2 | Шахматный кодекс Российской Федерации, судейство и организация соревнований:Правила шахматной игрыПервоначальные понятияТурнирная дисциплинаШахматная нотация | 2 |
| 3 | Исторический обзор развития шахмат. Происхождение шахматЛегенды о шахматахРаспространение шахмат на ВостокеСоревнования на первенство мира. Лучшие достижения обучающихся шахматной школы. | 2 |
| 4 | Дебют: Дебют – начало шахматной партии (как начинать партию)Основные принципы дебютаМобилизация фигурБорьба за центрБезопасность короляКлассификация дебютов Плюсы и минусы раннего вывода ферзя. Детский мат. Классификация дебютов: открытые, полуоткрытые, закрытые.  | 8 |
| 5 | МиттельшпильМиттельшпиль – середина игрыПонятие о тактикеПонятие о комбинацииОсновные тактические приемы: Связка, полусвязка Двойной удар «Вилка» Открытое нападение Открытый шах Двойной шах Отвлечение ЗавлечениеРазменРеализация материального преимуществаПонятие о плане игрыОпределение слабостей в лагере противника. Оценка позиции. Создание угроз. Отражение угроз соперника.  | 10 |
| 6 | ЭндшпильОпределение эндшпиляМатование одинокого короля: Мат ферзем  Мат двумя ладьями Мат ладьей Мат двумя слонами Мат слоном и конемПатРоль короля в эндшпилеРеализация материального преимуществаКороль и пешка против короля. Проведение пешки в ферзи.Оппозиция ЦугцвангПравило квадратаФерзь против пешкиЛадья против пешки Активность фигур в эндшпиле.  | 10 |
| 7 | Основы методики тренировки спортсмена:Понятие об обучении и тренировке. Формы и методы тренировки шахматиста. | 1 |
| 8 | Российская и зарубежная шахматная литература. Использование специальной литературы:Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста. Обзор шахматной литературы, новостей из интернета. Адреса шахматных сайтов. | 1 |
| 9 | Спортивный режим и физическая подготовка спортсмена:Зависимость качества игры учащегося от его физического состояния. Необходимость соблюдения режима сна и питания. | 1 |
|  | **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **48** |
|  | **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **124** |
| 1 | Тренировочные и турнирные партии, квалификационные турниры, анализ сыгранных партий и типовых позиций: Разбор с тренером-преподавателем сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка с партнером.  | 100 |
| 2 | Оздоровительно-спортивные лагеря, учебно-тренировочные сборы, самостоятельные занятия /по индивидуальным планам (4 недели) | 24 |
|  | **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **57** |
| 1 | Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах, других соревнованиях.  | 28 |
| 2 | Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов: Понятие о шахматной композиции. Упражнения для развития счетных способностей. | 29 |
|  | **Восстановительные мероприятия** | **5** |
|  | **ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **38** |
|  | **Контрольные мероприятия** | **4** |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ:** | **312** |

**ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Второй год обучения (ГНП – 2)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Содержание** | **Кол-во часов** |
|  | **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **40** |
| 1 | Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее развитие человека.  | 1 |
| 2 | Шахматный кодекс Российской Федерации, судейство и организация соревнований.Основные положения шахматного кодексаЗначение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе. | 3 |
| 3 | Исторический обзор развития шахмат.Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахматШахматные книги, трактатыИспанские и итальянские шахматисты XVI – XYII вековЮношеские чемпионаты мира. | 2 |
| 4 | Дебют:Три вида дебютовЗначение центра в дебютеПешечный прорыв в центреАтака пешечного центраСтратегические идеи: Итальянской партии, гамбита Защиты 2х коней Дебюта 4х конейОсновные принципы разыгрывания дебютов. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. План в дебюте. Оценка позиции в дебюте.  | 9 |
| 5 | Миттельшпиль: Комбинации: «спертого мата» с мотивами использование слабости первой (последней) горизонтали освобождение поля и линии перекрытие блокировка превращение пешки уничтожение защиты План игрыОценка позицииЦентр, централизация фигурОткрытые и полуоткрытые линииТяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях  | 13 |
| 6 | Эндшпиль:Пешечные окончания. Особенности.Король и пешка против короля и двух пешекОтдаленная проходная пешкаЗащищенная проходная пешкаПешечный прорывСлон против пешекКонь против пешекКоневые окончания. Особенности.Слоновые окончания. Особенности.Простейшие ладейные окончания. | 9 |
| 7 | Основы методики тренировки спортсмена:Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретение им специальных знаний, навыков и качеств. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий. | 1 |
| 8 | Российская и зарубежная шахматная литература. Использование специальной литературы.Обзор шахматной литературы, новостей из интернета. Адреса шахматных сайтов. | 1 |
| 9 | Спортивный режим и физическая подготовка шахматистаВлияние физкультурных пауз на повышение продуктивности умственной работы. | 1 |
|  | **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **70** |
|  | **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **130** |
| 1 | Тренировочные и турнирные партии, квалификационные турниры, анализ сыгранных партий и типовых позиций:Разбор с тренером-преподавателем сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг - партнером.  | 73 |
| 2 | Инструкторская и судейская практика, семинары, контрольные работы: Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат. Выполнение обучающимися контрольных работ по пройденным темам.  | 23 |
| 3 | Оздоровительно-спортивные лагеря, учебно-тренировочные сборы, занятия по индивидуальным планам (4 недели) | 34 |
|  | **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **57** |
| 1 | Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах, других соревнованиях.  | 39 |
| 2 | Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов: Тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры. Упражнения для развития счетных способностей. | 18 |
|  | **ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **52** |
|  | **Участие в спортивных соревнованиях** | **43** |
|  | **Судейская практика** | **6** |
|  | **Инструкторская практика** | **6** |
|  | **Восстановительные мероприятия** | **8** |
|  | **Контрольные испытания** | **4** |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ:** | **416** |

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА**

**Первый, второй, третий год обучения (УТГ – 1, 2,3)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Содержание** | **Кол-во часов** |
|  | **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **130** |
| 1 | Физическая культура и спорт в России. Почетные спортивные звания.  | 3 |
| 2 | Шахматный кодекс Российской Федерации. Судейство и организация соревнований.Судейство соревнований. Основные правила.Воспитательная роль судьи.Виды соревнований: Личные Командные Лично-командные Официальные Товарищеские | 7 |
| 3 | Исторический обзор развития шахмат.Мастера XYIII века.Филипп Стамма.Андре Франсуа Филидор и его теория.Алгебраическая нотация. | 10 |
| 4 | ДебютОсновные принципы игры в дебюте.Значение центра в дебютеПрепятствие развитию противника.Промедление с рокировкой.Слабость пункта «f7» в дебюте.Роль плана в дебюте.Оценка позиции в дебюте.Связь дебюта с миттельшпилем.Стратегические идеи: Защиты двух коней Дебюта четырех коней Испанской партии Английского начала Голландской защиты | 35 |
| 5 | Миттельшпиль:Комбинации. Тактические идеи: Двойной удар Связка Открытое нападение Двойной шах Отвлечение. Завлечение. Сочетание тактических идей.Решение заданий на сочетание тактических идей. | 42 |
| 6 | Эндшпиль:Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях.Конь с пешкой против двух и более пешек.Конь против пешек.Слон с пешкой против двух и более пешек.Слон против пешек.Ладейные окончания.Ладья против пешек.Ладья и пешка против ладьиФорпостВторжение на седьмую горизонталь | 25 |
| 7 | Основы методики тренировки шахматиста:Понятие об обучении и тренировке.Обучение и тренировка как единый педагогический процесс.Основные принципы педагогики в процессе обучения и тренировки. | 2 |
| 8 | Российская и зарубежная шахматная литература. Использование специальной литературы:Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста. Обзор шахматной литературы, новостей из интернета. Адреса шахматных сайтов. | 2 |
| 9 | Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста:Гигиена детей и подростков.Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта.Гигиена умственного труда.Личная гигиена шахматиста. | 4 |
|  | **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **40** |
|  | **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **178** |
| 1 | Тренировочные и турнирные партии, квалификационные турниры, анализ сыгранных партий и типовых позиций:Разбор с тренером-преподавателем сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг - партнером.  | 130 |
| 2 | Инструкторская и судейская практика, семинары, контрольные работы: Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат, выполнение обучающимися контрольных работ по пройденным темам.  | 19 |
| 3 | Оздоровительно-спортивные лагеря, учебно-тренировочные сборы, занятия по индивидуальным планам (4 недели) | 29 |
|  | **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **70** |
| 1 | Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах, других соревнованиях.  | 39 |
| 2 | Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов: Тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры. Упражнения для развития счетных способностей. | 31 |
|  | **ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **45** |
|  | **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **20** |
|  | **Участие в спортивных соревнованиях** | **108** |
|  | **Судейская практика** | **8** |
|  | **Инструкторская практика** | **8** |
|  | **Восстановительные мероприятия** | **5** |
|  | **Медицинские, медико-биологические мероприятия** | **6** |
|  | **Контрольные мероприятия** | **6** |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ:** | **624** |

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА**

**Четвертый, пятый год обучения (УТГ – 4,5)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Содержание** | **Кол-во часов** |
|  | **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **210** |
| 1 | Физическая культура и спорт в России:Основные формы организации занятий в спортивной школе.Всероссийские юношеские соревнования и спартакиады, их значение для массового развития спорта. | 2 |
| 2 | Шахматный кодекс Российской Федерации. Судейство и организация соревнований:Организация и проведение шахматных соревнований.Положение о соревнованиях, регламент.Условия проведения соревнований.Порядок открытия и закрытия соревнований.Создание праздничной обстановки на турнире.Порядок оформления отчета о соревнованиях. | 8 |
| 3 | Исторический обзор развития шахмат:Проникновение шахмат на Русь.Шахматы в русском былинном творчестве.Шахматы в культуре Киевской Руси.Шахматы и торговые связи русских купцов с Востоком.Шахматы в Московском государстве.Изготовление шахмат как вид ремесла.Археологические находки на территории русского государства. Шахматы на Петровских ассамблеях.Шахматы в культуре русского общества XVIII – XIX веков.Первая шахматная книга Ивана Бутримова на русском языке.Первые русские мастера: А.Д. Петров, К.А. Яниш, Братья Урусовы, И.С. Шумов«Самоучитель шахматной игры» Э.С. Шифферса.Шахматные соревнования в Петербурге.Шахматы и деятели русской культуры.Первый чемпион мира Вильгельм Стейниц и его вклад в развитие шахмат. | 10 |
| 4 | Дебют:Эволюция взглядов на дебют.Характеристика современных дебютов.Стратегические идеи: Защиты Грюнфельда Королевского гамбита Принятого ферзевого гамбита Староиндийской защиты  | 56 |
| 5 | Миттельшпиль:Атака на короля.Атака на не рокировавшегося короля.Атака на короля: При односторонних рокировках. При разносторонних рокировках.Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку.Ограничение подвижности фигур.Выключение фигур из игры.Связка.Блокада.Торможение. | 77 |
| 6 | Эндшпиль:Многопешечные окончания.Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях.Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле.Ладья с пешкой против ладьи с пешкой. | 51 |
| 7 | Основы методики тренировки шахматиста:Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретения им специальных знаний, навыков, качеств.Круглогодичность тренировок, циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста.Тренировочная нагрузка и работоспособность.Система восстановительных мероприятий.Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного занятия.Структура индивидуального занятия. | 2 |
| 8 | Российская и зарубежная шахматная литература. Использование специальной шахматной литературы:Обзор шахматной литературы, новостей из интернета. Адреса шахматных сайтов. | 2 |
| 9 | Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. | 2 |
|  | **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **46** |
|  | **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **210** |
| 1 | Тренировочные и турнирные партии, квалификационные турниры, анализ сыгранных партий и типовых позиций:Разбор с тренером-преподавателем сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг - партнером.  | 142 |
| 2 | Теоретические и судейские семинары, контрольные работы: Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение докладов, прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение обучающимися контрольных работ по пройденным темам.  | 35 |
| 3 | Оздоровительно-спортивные лагеря, учебно-тренировочные сборы, занятия по индивидуальным планам (4 недели) | 33 |
|  | **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **42** |
| 1 | Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах, других соревнованиях.  | 28 |
| 2 | Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов: Тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры. Упражнения для развития счетных способностей. | 14 |
|  | **ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **45** |
|  | **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **25** |
|  | **Участие в спортивных соревнованиях** | **220** |
|  | **Судейская практика** | **8** |
|  | **Инструкторская практика** | **8** |
|  | **Восстановительные мероприятия** | **4** |
|  | **Медицинские, медико-биологические мероприятия** | **6** |
|  | **Контрольные мероприятия** | **8** |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ:** | **832** |

**ГРУППА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Содержание** | **Кол-во часов** |
|  | **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **248** |
| 1 | Физическая культура и спорт в России:Международные связи российских шахматистов.Моральный облик спортсмена. | 1 |
| 2 | Шахматный кодекс Российской Федерации. Судейство и организация соревнований | 5 |
| 3 | Исторический обзор развития шахмат:Творчество чемпионов мира: Р. Фишер, А. Карпов, Г. Каспаров | 10 |
| 4 | Дебют:Отработка дебютного репертуара согласно индивидуальному плану. | 68 |
| 5 | Миттельшпиль:Изолированная пешка.Висячие пешки.Подвижный пешечный центр.Фигурно-пешечный центр.Карлсбадская структура.Испанская партия. Полузакрытый центр.Испанская партия. Пешка е4 против пешки d6.Индийская защита. Прорыв е4 – е5.Защита Нимцовича. Сдвоенные пешки. | 86 |
| 6 | Эндшпиль:Сложные окончания.Контуры эндшпиля:«итальянский» эндшпиль«французский» эндшпиль«сицилианский» эндшпильКарлсбадская структура;«староиндийский» эндшпиль«каталонский» эндшпиль | 68 |
| 7 | Основы методики тренировки шахматиста:Методика проведения занятий | 5 |
| 8 | Российская и зарубежная шахматная литература:Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста. Обзор шахматной литературы, новостей из интернета. Работа с шахматными сайтами и программами. | 1 |
| 9 | Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.Соблюдение спортивного режима во время соревнований. | 4 |
|  | **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **65** |
|  | **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **274** |
| 1 | Тренировочные и турнирные партии, анализ сыгранных партий и типовых позиций:Разбор с тренером-преподавателем сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг - партнером.Индивидуальные занятия тренера-преподавателя с обучающимися спортивной школы в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки. | 201 |
| 2 | Инструкторская и судейская практика, семинары, контрольные работы: Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат, прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение обучающимися контрольных работ по пройденным темам.  | 16 |
| 3 | Оздоровительно-спортивные лагеря, учебно-тренировочные сборы, занятия по индивидуальным планам (4 недели) | 57 |
|  | **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **140** |
| 1 | Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах, других соревнованиях. | 113 |
| 2 | Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов:Тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры.Упражнения для развития счетных способностей. | 27 |
|  | **ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **70** |
|  | **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **70** |
|  | **Участие в спортивных соревнованиях** | **325** |
|  | **Судейская практика** | **10** |
|  | **Инструкторская практика** | **9** |
|  | **Восстановительные мероприятия** | **13** |
|  | **Медицинские, медико-биологические мероприятия** | **12** |
|  | **Контрольные мероприятия** | **12** |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ:** | **1248** |

**ГРУППЫ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Содержание** | **Кол-во часов** |
|  | **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **300** |
| 1 | Дебют:Дебютные катастрофыДебютные тонкостиНедоброкачественные новинкиИз дебюта в эндшпильОтработка дебютного репертуара: Обзор партий из последних турниров Компьютерный анализ | 114 |
| 2 | Миттельшпиль:Комбинация и расчет вариантов: Фантазия, комбинационное зрение Ходы-кандидаты Внимание к возможностям противника Далекий или многовариантный расчет Метод исключения Сравнение  Промежуточные ходы Ловушки  Комбинации – близнецыПозиционная игра: Составление плана Мышление схемами Принцип наихудшей фигуры Плохой конь Плохой слон Накопление мелких преимуществ Алгоритм выбора хода Борьба за инициативу Маневры фигур, улучшающие позицию Ограничение возможностей противника Игра в равных положенияхПозиционная жертва: Позиционная жертва пешки Позиционная жертва качества Позиционная жертва фигуры Позиционная жертва ферзяПрофилактикаАктивный ферзь противникаРазмен ферзей:  Выбор редакции размена Улучшение пешечной структуры Нестандартный размен (с ухудшением пещечной структуры)Трансформация позицииИнтуиция, позиционное чутьеИга пешками, пешечная структураСтолкновение планов«Тихие ходы»Защита:  Пассивная защита Спасительные комбинации Контратака  | 97 |
| 3 | Эндшпиль:Переходы в выгодный эндшпильЦентрализация короляПроблема разменаПринцип «не спешить»Мышление схемамиПринцип двух слабостейБорьба за инициативуПредупреждение контригры соперникаПозиции с изолированной пешкойДва слонаПешечный перевес на флангеОстросюжетные окончанияГроссмейстерская техникаТиповые окончанияФранцузский эндшпильСицилианский эндшпильСтароиндийский эндшпильИспанский эндшпиль«Простые позиции» | 89 |
|  | **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **86** |
| 1 | Психология: Практическая психология: Психология атаки Психология защитыРиск в решающей партии |  |
|  | **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **310** |
| 1 | Комплексный анализ партий:Определение сильных сторон, развитие сильных качествОпределение недостатков в игре, пути их решенияТренировочные партииИнструкторская судейская практика | 148 |
| 2 | УТС | 162 |
|  | **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **158** |
|  | **ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **90** |
|  | **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **90** |
|  | **Участие в спортивных соревнованиях** | **544** |
|  | **Судейская практика** | **13** |
|  | **Инструкторская практика** | **12** |
|  | **Восстановительные мероприятия** | **21** |
|  | **Медицинские, медико-биологические мероприятия** | **20** |
|  | **Контрольные мероприятия** | **20** |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ:** | **1664** |

**Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Программный материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.

**Практические занятия.**

На практических занятиях обучающиеся применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

**Общефизическая подготовка.**

Развиваемые физические качества (скоростные качества, скоростно - силовые качества, выносливость, силовые качества, силовая выносливость, координация, гибкость) на всех этапах обучения должны соответствовать нормативно-тестирующей части Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса – программной и нормативной основе физического воспитания граждан, предусматривающую требования к их физической подготовленности и соответствующие нормативы с учетом групп здоровья (Указ президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»; Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)», утвержденное Постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 года № 540).

 **Психологическая подготовка**

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям шахматами;

- развитие личностных качеств;

- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;

- развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

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

**Техническая подготовка**

Техническая подготовка спортсмена в шахматах преследует цель подготовки спортсмена к оптимальному использованию накопленного потенциала в соревновательной деятельности и решает следующие задачи:

 - совершенствование техники позиционной игры

 - совершенствование техники атаки и защиты

 - совершенствование техники реализации перевеса, материального и позиционного

 - совершенствование техники защиты в худших позициях.

 По мере повышения спортивного мастерства спортсмена, возрастают требования к его технике и она должна становиться более детализированной, приспособленной к данной конкретной ситуации. Основным средством технической подготовки шахматиста является накопление шаблонов технических действий в типичных игровых ситуациях, для чего применяются следующие основные методы:

- изучение классических партий, с упором на технические ситуации и методы действий в них выдающихся шахматистов прошлого на этапах НП, УТ;

- изучение основных закономерностей стадий партии на этапах НП, УТ;

- изучение специфических особенностей техники игры в характерных для дебютного репертуара шахматиста ситуациях - на этапе СС;

- детализация технических средств - на этапе СС;

- анализ собственных технических ошибок и составление индивидуально подобранных методов их исправления - на всех этапах.

**Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка является важнейшим видом подготовки обучающегося и должна проводиться на всех этапах подготовки.

Основные методы тактической подготовки: - решение упражнений; - анализ допущенных в партиях тактических ошибок - решение индивидуальных подборок тактических упражнений, направленных на ликвидацию типичных ошибок в тактике. По мере усложнения в рамках тактической подготовки обучающийся овладевает следующими видами тактики:

На этапе начальной подготовки: -Удары; -Простые тактические удары; -Примеры на сочетание тактических ударов; -Маты и простейшие матовые комбинации;

На учебно-тренировочном этапе: -Типичные комбинации; -Опровержения и комбинации за противника; -Начала расчета;

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства: -Досчет форсированных вариантов; -Учет сложных ходов в процессе; -Построение вариантов; -Опровержение опровержения.

Учебно-тематический план составляется на каждый этап спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке.

 **Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку,
и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных
в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»:**

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки 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.

 Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе
в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских
и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий,
и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки**

 Результаты прохождения спортивной подготовки применительно
к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены

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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях
и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «шахматы»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

 **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

5. 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.

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

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

5.3 Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду
субъекта Российской Федерации по виду спорта «шахматы» и участия
в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «шахматы» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

6. Материально-технические условия реализации Программы:

требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие помещения для игры в шахматы;

- наличие тренировочного зала;

- наличие раздевалок;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организаций оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом ( в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки (таблица №15, 16);

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 17);

6.1 Методы и организация медико-биологического обследования

Медицинские требования. На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по шахматам и к участию в спортивных соревнованиях. Для этого раз в год проводится углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку, на базе МБОУ ДО СШ № 3 по шахматам.

- ГНП и ГСС проходят углубленное медицинское обследование один раз в год у спортивного врача, ГСС и ГВСМ проходят углубленное медицинское обследование два раза в год у спортивного врача. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача;

- в общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма шахматистов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

* 1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

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

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки**

 Таблица № 14

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование**  | **Единица измерения** | **Кол-во изделий** |
| 1 | Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными | комплект | 2 |
| 2 | Доска шахматная с фигурами шахматными | комплект | 10 |
| 3 | Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, компьютер, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шахматы) | штук | 1 |
| 4 | Секундомер | штук | 2 |
| 5 | Стол шахматный | штук | 10 |
| 6 | Стулья | штук | 10 |
| 7 | Часы шахматные | штук | 10 |
| 8 | Мат гимнастический | штук | 2 |
| 9 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 10 | Турник навесной для гимнастической стенки | штук | 1 |
| Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства |
| 11 | Доска шахматная с электронными фигурами | комплект | 2 |
| 12 | Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы» | штук | 3 |
| 13 | Веб-камера | штук | 2 |

 Таблица № 15

|  |
| --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| НП | ТЭ (этап спортивной специализации) | ССМ | ВСМ |
| количество | Срок эксплуатации(лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Шахматная доска складная с шахматными фигурами | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 2 | Ноутбук со спец. обеспечением для вида спорта «шахматы» | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

 Таблица № 16

|  |
| --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
| № | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчётная единица | Этапы спортивной подготовки |
| НП | Т | ССМ | ВСМ |
| Кол-во | Срок эксплуатации | Кол-во | Срок эксплуатации | Кол-во | Срок эксплуатации | Кол-во | Срок эксплуатации |
| 1 | Костюм спортивный летний | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Костюм спортивный зимний | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Кроссовки спортивные легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Кроссовки утеплённые | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Футболка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Шапка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 7 | Шорты спортивные | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |

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

 Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России
от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России
от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 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).

Особые условия допуска к работе: отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации. Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований). Прохождение инструктажа по охране труда.

Также условием для непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей спортивной школы является получение дополнительного профессионального образования по программам повышения квалификации.

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

 6.6 Информационно-методические условия реализации Программы.

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта шахматы, утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 952 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (Зарегистрировано в Минюсте России 19.12.2022 №71617);

1. Авербах Ю.Л. Шахматы: методическое пособие. – М., Знание, 1990.

2. Алаторцев В.А. Вопросы методики тренировки шахматистов старших разрядов. – М.: ЦНИИФК, 1962.

3. Алексеев Н.Г., Злотник Б.А. Проблемы отбора перспективных юных шахматистов. - М.: ГЦОЛИФК, 1984.

4. Ботвинник М.М. Методы подготовки шахматиста/В кн. Теория и практика шахматной игры: Учеб. пособ. / Под ред. Я.Б. Эстрина. – М.: Высш. школа, 1981.

5. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. – М: ФАИР, 1997.

6. Голенищев В.Е. Подготовка юных шахматистов: программа для II разряда. - М.: Сов. Россия, 1980.

7. Голенищев В.Е. Программа подготовки юных шахматистов IV и III разрядов» ВШК. - М., 1969.

8. Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов //В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.

9. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Методы шахматного обучения. – Харьков: ФОЛИО, 1997.

10. Зак В.Г. Шахматы. Программа для детских спортивных школ по подготовке шахматистов IV и III разрядов. ЦШК. - М., 1959.

11. Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.

12. Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов //В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.

13. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам. – М., 1989.

14. Костьев А.Н. Программа «Шахматы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ Олимпийского резерва и школ ВСМ» утверждена Комитетом по физкультуре и спорту при Совете Министров СССР в 1978 году.

15. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. – М: Физкультура и спорт, 1975.

16. Малкин В.Б. Проблемы психологической подготовки шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 2001.

17. Малкин В.Б. Медико-биологические проблемы шахмат//В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.

18. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и сиcтемы подготовки спортсменов – Киев, Олимпийская литература, 1999.

19. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум. – М.: ФиС, 1980.

20. Теория и практика шахматной игры: Науч.-метод, и практ. пособие/Под ред. Я.Б. Эстрина. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Высшая школа, 1984.

21. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. – М., 2007.

22. Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности/Под общ. ред. Н.А. Алексеева. - М.: ГЦОЛИФК, 2006.

**Рекомендуемая литература для лиц. проходящих спортивную подготовку.**

Основная литература

1. Авербах Ю.Л. Школа середины игры. - М., Терра-Спорт, 2000.

2. Авербах Ю., Бейлин М. Путешествие в шахматное королевство. – М., 1988.

3. Авербах Ю.Л. Школа эндшпиля. - М.: Терра-спорт, 2003.

4. Блох М.В. Комбинационные мотивы. – М.: ДАЙВ, 2006.

5. Блох М. Комбинационное искусство. – М., 1993.

6. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. – М: ФАИР, 1997.

7. Гик Е.Я. Необычные шахматы. – М.: АСТРЕЛЬ: АСТ., 2002.

8. Бологан В.А. Самооценка игрового состояния шахматиста // Шахматы в России, №2, 1996. с. 42-43.

9. Бологан В.А. О психологической подготовленности шахматиста // «64 Шахматное обозрение», №2, 1996. с .34-36.

10. Бондаревский И.З. Комбинация в миттельшпиле. - М.: ФиС, 1960.

11. Бондаревский И.З. Атака на короля. - М.: ФиС, 1962.

12. Ботвинник М.М. Методы подготовки к соревнованиям. – М.: Фонд "Михаил Ботвинник", 1996.

13. Ботвинник М.М. Турнирный режим/В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.

14. Ботвинник И.Ю. Система подготовки шахматиста к соревнованиям/В уч. пособ. для ВШТ ГЦОЛИФК: Шахматы как предмет обучения и вид\_соревновательной деятельности. – М.:1986. – с .37-45.

15. Волчек А.С. Методы шахматной борьбы. - М.: ФиС, 1986.

16. Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов//В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.

17. Дворецкий М.И. Искусство анализа /Предисл. Г.К. Каспаров. – М.: ФиС, 1989.

18. Дворецкий М.И. Как изучать эндшпиль//В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.

19*.* Дворецкий М.И., Юсупов A.M. Школа будущих чемпионов. – М.: ФиС, 1991.

20. Дорофеева А.Г. Хочу учиться шахматам! – М.: Russian Chess House, 2009.

21. Гончаров В.И. Очерки по шахматной педагогике. – Набережные Челны, 2002.

22. Горенштейн Р.Я. Книга юного шахматиста. – М.: АОЗТ "Фердинанд", 1993.

23. Журавлев Н.И. Шаг за шагом. – М.: Русский шахматный дом, 2012.

24. Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов //В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.

25. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам. – М., 1989.

26. Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.

27. Злотник Б.А. Типовые позиции миттельшпиля. - М.: ФиС, 1986.

28. Ильин-Женевский А.Ф. От чего зависит шахматный успех//Шахматный бюллетень, 1988, №2, с.18-21.

29. Ильин-Женевский А.Ф. Психология шахматной ошибки//Шахматный бюллетень, 1967, №9, с .267-269.

30. Капабланка Х.Р. Учебник шахматной игры. – М.: ТЕРРА – СПОРТ, 2001.

31. Карпов А.Е. 100 победных партий. – М.: ФиС, 1984.

32. Карпов А.Е. Все о шахматах. – М.: ГРАНД ФАИР ПРЕСС, 2001.

33. Карпов А.Е. О, шахматы! Двадцать бесед о любимой игре. - М.: ФАИР, 1997.

34. Карпов А.Е., Гик Е.Я. Неисчерпаемые шахматы. – М.: Изд-во МГУ, 1984.

35. Каспаров Г.К. Два матча. – М.: ФиС, 1987.

36. Каспаров Г.К. Безлимитный поединок. – М., 1989.

37. Котов А.А. Тайны мышления шахматиста. – М.: Всерос. шахм. клуб, 1970.

38. Котов А.А. Как стать гроссмейстером. – М.: ФиС, 1985.

39. Котов А А. Тайны мышления шахматиста. – М.: Всерос. Шахм. клуб, 1970.

40. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. - М.: ФиС, 1975.

41. Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 183 с.

42. Ласкер Эм. Учебник шахматной игры: Пер. с нем./ Под ред. и с комментариями Я.И. Нейштадта и с предисловием М.М.Ботвинника. – 6-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

43. Ларсен Б. 50 избранных партий. – М.: ФиС, 1972.

44. Липницкий И.О. Проблемы современной шахматной теории. – Киев: Госмедиздат УССР, 1956.

45. Малкин В.Б. Заметки о мышлении шахматиста//Шахматы, №№ 22-23,

1981. с .6-7, С.12-13.

46. Малкин В.Б. Психология побед и поражений// «64 Шахматное обозрение», 1970, №37.

47. Малкин В.Б. Мышление шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 1983.

48. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов – Киев, Олимпийская литература, 1999.

49. Методы подготовки и организация обучения и соревнований юных шахматистов // Труды первой российской конференции тренеров и организаторов детско – юношеских шахмат Дагомыс– 2003. –Набережные Челны, изд. “Sundries LTD”, 2003.

50. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум. – М.: ФиС, 1980.

51. Нимцович А. Моя система. – М., 1974.

52. Никитин А.С. С Каспаровым, ход за ходом, год за годом. – М.: изд-во “64”, 1998.

53. Панов В.Н. 300 избранных партий Алехина. – М.: ФиС, 1954.

54. Петросян Т.В. Позиционная жертва качества // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.

55. Петросян Т. В. Стратегия надежности. – М.: ФиС, 1985.

56. Смыслов В.В. В поисках гармонии. – М.: Физкультура и спорт, 1979.

57. Спортивная метрология / Под редакцией В. М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.

58. Суэтин А.С. Школа дебюта. - М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001.

59. Таль М.Н., Дамский Я.В. В огонь атаки. – М.: ФиС, 1978.

60. Таль М.Н. «Знание? Интуиция? Риск?» // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.

61. Таль М.Н. Матч Ботвинник – Таль. – Рига, 1961.

62. Тартаковер С. О здоровье шахматиста // Шахматное обозрение, 1983, №6.

63. Фишер Р. Десять величайших мастеров истории шахмат // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.

64. Фишер Р. Мои 60 памятных партий. – М.: ФиС, 1972.

Дополнительная литература

1. Алехин А.А. Международные шахматные турниры в Нью-Йорке 1924-1927 гг.

– М.: ФиС, 1989. 2. Алехин А.А. На пути к высшим шахматным достижениям. – М.: Физкультура и спорт, 1991.

3. Алехин А.А. Ноттингем 1936. – М.: ФиС, 1962.

4. Бальсевич В.К. Об эволюционном подходе к разработке биомеханических основ высшего спортивного мастерства //Теор. и практ. физич. культ. – 1980, №1. с.31-33.

5. Болеславский И.Е., Бондаревский И.З. "Петросян – Спасский, 1969" – М.: ФиС, 1970.

6. Бондаревский И.З. Борис Спасский штурмует Олимп. - Калуга: Приок. кн. изд. 1966.

7. Ботвинник М.М. Три матча Анатолия Карпова. - М.: Молодая гвардия, 1975.

8. Ботвинник М.М. Аналитические и критические работы 1928 – 1986 гг.: Статьи, воспоминания. - М.: ФиС, 1987.

9. Бронштейн Д.И. Международный турнир гроссмейстеров: 3-е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

10. Быховский А.А. Мышление шахматиста (по работам Б.М. Блюменфельда) // Шахматный бюллетень, 1967, №2, С.36-39.

11. Вершинин М.А. Педагогическая система формирования логического мышления. Монография. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2002.

12. Вершинин М.А. Основы методики преподавания шахмат в высших учебных заведениях физической культуры. - Волгоград: ВГАФК, 2002.

13. Вершинин М.А. Педагогическая технология формирования логического мышления в условиях шахматной деятельности: Монография. - Волгоград: ИПК: Царицын, 2003.

14. Витязев Ф.И. Психологические типы шахматистов. – М.: ФиС, 1928.

15. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М: ФиС, 1978. Гижицкий Е. С. шахматами через века и страны. – Варшава: 1964.

16. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.:1973.

17. Головко Н.Н. Пути становления спортивной формы // Шахматы в СССР, 1967, №4, с.102-105.

18. Голубев А.Н., Гутцайт Л.Э. 744 партии Бобби Фишера. В двух томах. Том второй. – М.: Ролег Лимитед, 1993.

19. Горт В., Янса В. Вместе с гроссмейстерами. – М.: ФиС, 1976.

20. Дамский Я. Шипов С. Последняя интрига века. Каспаров– Крамник, Лондон 2000. – М.: Элекс–КМ, 2000.

21. Дворецкий М.И. Как тренироваться // Шахматы в СССР. – 1981. – N2. – с.30 – 32.

22. Дьяков И.Н., Петровский Н.В., Рудик П.А. Психология шахматной игры. – М.: ГЦИФК, 1926.

23. Журавлев Н.И. В стране шахматных чудес. - М: «Международная книга», 1991.

24. Журавлев Н.И. Шаг за шагом. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

25. Загайнов Р. Поражение. – М.: Физкультура и спорт, 1993.

26. Зак В.Г. Пути совершенствования. – М.: Физкультура и Спорт, 1981. – 200 с.

27. Зак В.Г., Длуголенский Я.Н. Я играю в шахматы: веселое учебное пособие для детей младшего школьного возраста. - СПб: САНТА, 1994.

28. Зак В.Г., Длуголенский Я.Н Отдать, чтобы найти! – Л.: Детская литература, 1988.

29. Змановский Ю.А. Гармония победы // «64 Шахматное обозрение», 1983, №22, с.18-19.

30. Капабланка Х.Р. Стиль: идеальное ведение партии // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.

31. Корчной В.Л. Гроссмейстерами не рождается... // Шахматы в СССР, 1967, №10, с.18-19.

32. Костров В.В. Занимательные шахматы. - СПб: ТРИГОН, 1997.

33. Костьев А.Н. Учителю о шахматах. - М: Просвещение, 1986.

34. Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества. – М.: Физкультура и спорт, 1981.

35. Левенфиш Г.Я. Книга начинающего шахматиста. - М.: ФиС, 1957.

36. Линдер И. М., Линдер В. И. Шахматная энциклопедия. – М.: Астрель, 2004.

37. Мельниченко В.А. Шахматы: две стороны творчества. - Киев: РАД.ШК., 1989.

38. Нежметдинов Р.Г. Шахматы. – Казань, 1985.

39. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – М.: ФиС, 1986.

40. Пойа Д. Математика и правдоподобные рассуждения. – М.: «Наука», 1975.

41. Симкин Ю.Е., Суханов В.Ю., Барташников А.В. Объективная диагностика оперативной памяти шахматистов-спортсменов. // Теория и практика физической культуры, 1984, №2, с.55-56.

42. Шпильман Р. О шахматах и шахматистах. – Л.: Лениздат, 1930.

43. Шпильман Р. Теория жертвы. – М.: Физкультура и туризм, 1936.

44. Шахматный словарь. – М.: Физкультура и спорт, 1964.

45. Шахматы. Энциклопедический словарь. – М.: Сов. энциклопедия, 1990.

46. Шерешевский М.И. Стратегия эндшпиля. – М.: ФиС, 1988.

47. Эйве М. Два матча с Алехиным // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. М.: Высшая школа, 1990, с.307-323.

**Аудиовизуальные средства:**

1. Программа CHESSBASE, Chessassistant.

**Примерный перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.**

**Официальные сайты:**

1. Международная шахматная Федерация – ФИДЕ:

http://www.fide.com/

chess-results.com

2. Российская шахматная федерация: [ruchess.ru](http://www.russiachess.org/)

3. Нижегородская шахматная федерация: <http://www.nnchess.org/>

4. Шахматное обозрение: <http://www.64.ru/>

5. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>

6. Министерство спорта Нижегородской области: <http://government-nnov.ru/?id=17209>

7. Департамент физической культуры и спорта администрации города Нижнего Новгорода: https://нижнийновгород.рф/structure/19

8. lichess.org

**Шахматы онлайн:**

1. http://www.crestbook.com/

2. Шахматный сайт «Сhesspro. Профессионально о шахматах» - http://www.chesspro.ru/

3. http://en.playchess.com/

1. (зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022 г., регистрационный № 71617). [↑](#footnote-ref-1)