

**Муниципальное бюджетное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа № 4»  
(МБОУДО «СШ № 4»)**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
МБОУДО «СШ № 4»  
Протокол № 06 от 08.06. 2023 г.



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУДО «СШ № 4»  
В.В. Стародубровская  
Приказ № 23 - Од от 13.06. 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«шахматы»  
по дисциплине «Шахматы»**

*(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденного приказом Министерством спорта РФ от 09 ноября 2022 года № 952)*

Срок реализации - без ограничений  
Возраст обучающихся (от 6 лет)

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4**

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4"  
DN: C=RU, S=Липецкая область, STREET="ул. М.И. Неделина, д.20", L=Липецк,  
Т=Директор, О="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4""", OGRN=1024840837768,  
СНИЛС=03226783845, ИНН ЮЛ=4826029836, ИНН=482302853040,  
E=dussh4-tennis-chess@ya.ru, G=Валерия Вадимовна, SN=Стародубровская, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4""  
Основание: Я являюсь автором этого документа  
Местоположение:  
Дата: 2023-06-19 15:36:43  
Foxit Reader Версия: 9.1.0

Составитель программы:  
заместитель директора М.Л. Гулевская

г. Липецк  
2023

**Содержание**

		<b>Стр.</b>
1.	Общие положения.....	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
3.	Система контроля.....	17
4.	Рабочая программа по виду спорта «шахматы».....	21
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «шахматы».....	30
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	31

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее - Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «шахматы» по дисциплине «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 (далее - ФССП ).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Минспорта России от 20.12.2022 № 1276 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»;
- приказом Минспорта России от 29.12.2020 N 988 «Об утверждении правил вида спорта «шахматы».

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.

Формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

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

Шахматы - настольная логическая игра со специальными фигурами на 64- клеточной доске для двух соперников. История шахмат насчитывает более полутора тысяч лет. Шахматы придумали в Индии в V-VI веке до нашей эры. Не позднее VI века в Индии появилась игра – чатуранга, которая имела узнаваемый шахматный вид. В отличие от шахмат в нее одновременно играли 4 игрока, а ходы зависели от бросков игральных костей. Для выигрыша в партии нужно было уничтожить все фигуры оппонентов. Распространившись из Индии в соседние страны, чатуранга претерпела ряд изменений. На востоке она стала носить название – шатрандж, в Китае – сянци, в Тайланде – макрук. В IX—X веке игра попала в Европу, где были составлены «классические» правила игры. Окончательно правила сформировались в XIX веке. В 1886 году был проведен первый чемпионат мира по шахматам.

Несмотря на то, что шахматная игра не сопряжена с усиленной мышечной деятельностью, шахматы относят к игровым видам спорта. В период подготовки к выступлениям и во время самой игры шахматисты часто ведут малоподвижный образ жизни.

ни. По существу шахматы должны быть отнесены к гиподинамическому виду спорта, при этом характерной особенностью игры является то, что она сопровождается значительным эмоциональным и интеллектуальным напряжением. В процессе шахматной игры эмоции остаются как бы незавершенными, их отрицательное влияние на организм не гасится мышечной активностью. Продолжительность турнирной партии составляет в среднем около 3-4 часов.

Вместе с тем, известно, что способность успешно справляться с нервно-эмоциональным напряжением, возникающим во время игры, в значительной мере определяет спортивную форму шахматиста. Более того, эмоциональное напряжение необходимо для результативного творчества шахматиста. По справедливому замечанию известного философа, без человеческих эмоций никогда не бывало, нет и быть не может человеческого искания истины. Именно этому подчинен каждый ход шахматиста.

Шахматы отлично развивают память и логическое мышление, а также воспитывают трудолюбие и волю к победе. Каждый шахматист при соответствующей подготовке может приобрести спортивные качества, которые позволяют ему добиться высших для его индивидуальных возможностей достижений.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы» относятся:

- Командные соревнования;
- Шахматы;
- Блиц;
- Быстрые шахматы;
- Шахматная композиция;
- Заочные шахматы.

3. 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	Сроки 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)	2-4	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	10	2

#### 4. Объем Программы.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	12	14	20
Общее количество часов в год	234	312	624	728	1040

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

- учебно-тренировочные занятия (тренировочный процесс) ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего специализированного (профильного) спортивного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные). В том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические мероприятий и применения восстановительных средств.

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

### 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	Тренировочный этап (этап спортивной специальности)	Этап совершенствования спортивного мастерства

1.Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 дней, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

### Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями; МБОУДО «СШ № 4», реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спор-

тивную 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.

## ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

### 6. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 часа в год.

Учебно-тренировочный процесс в МБОУДО «СШ № 4», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБОУДО «СШ № 4», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не превышает:

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

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

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

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

### **СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	12	14	20
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		1,30	2	3	3	4
Наполняемость групп (человек)						
		10		6		2
1.	Общая физическая подготовка(%)	14	8	4	4	4
2.	Специальная физическая подготовка(%)	-	-	4	4	4
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	3	5	5
4.	Техническая подготовка	32	32	30	32	31
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	44	44	42	42	40
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1	2	2	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	1	2	2	4



## 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которого предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течении года
1.2	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1	Организация и проведение мероприятий,	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b>	В течение года

	направленных на формирование здорового образа жизни	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей, (написание положений, требований. Регламентов к организации и проведений, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебного- тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания иммунитета).	В течение года
3	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1	Теоритическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе. культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, Определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных 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 течении года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Тема мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое

			обеспечение в организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, отчет/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА по теме «Антидопинг»	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации

	«Запрещенный список»)		
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, отчет/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА по теме «Антидопинг»	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Теоретическое занятие в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации

	Онлайн обучение на сайте РУСАДА по теме «Анти-допинг»	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных анти-допинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

### 9. План инструкторской и судейской практики

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

ствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутри-школьных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических	В течение года

	средств	
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства	В учебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с



установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

### **III. Система контроля**

11. 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 соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

11.2. 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 само-регуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шахматы»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно–переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

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

11.3. 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 теоритическими знаниями о правилах вида спорта «шахматы»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидата 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.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой в организации на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты) – приложения к программе № 1, № 2, № 3, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижений им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

### **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
1. 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

**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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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 более	
			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 менее	
			9,2	9,5
			-	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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	2
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

**Нормативы общей физической 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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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 3x10м	с	не менее	
			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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			18	12
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться	количество раз	не менее	
			8	8

	пола			
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

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

##### **Учебно-тренировочные группы начальной подготовки.**

Основными задачами в группах начальной подготовки являются - привитие учащимся интереса к занятиям шахматами, овладение элементарными основами шахматной игры, ознакомление с основными тактическими идеями и приемами, получение первоначальных знаний по истории шахмат, приобретение навыков участия в соревнованиях, выполнение нормативов 1-3 юношеского разряда.

При планировании подготовки юного шахматиста необходимо учитывать практический опыт, свидетельствующий, что для достижения в юношеском возрасте звания мастера спорта требуется, как правило, от 6 до 9 лет тренировочной работы.

В группах начальной подготовки занимающиеся как правило не выступают в официальных соревнованиях, и учебный процесс должен быть насыщен большим количеством внутренних турниров (тематических, квалификационных), специальными занятиями по закреплению теоретических знаний и различными массовыми мероприятиями.

##### **для групп начальной подготовки 1 года обучения**

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило “тронул – ходи”, требование записи турнирной партии.

##### **ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ ШАХМАТ.**

Происхождение шахмат. Распространение шахмат на Востоке.

##### **ДЕБЮТ.**

Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Основные принципы развития в дебюте. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля.

##### **МИТТЕЛЬШПИЛЬ.**

Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы. Связка, двойной удар, вскрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах. Определение стратегии. Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие фигур, мобилизация сил, определение ближайшей и последующей задачи.

##### **ЭНДШПИЛЬ.**

Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность короля в эндшпиле. Матование одинокого короля. Пешечные окончания. Король и пешка против коро-

ля. Ферзь против пешки. Ладья против пешки. Проблемы перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль.

### **для групп начальной подготовки 2 года обучения**

Основные положения шахматного кодекса. Значение спортивных мероприятий и их место в учебно-тренировочном процессе.

#### **ДЕБЮТ.**

Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра с флангов. Гамбиты. Стратегические идеи Итальянской партии, защиты 2-х коней дебюта 4-х коней, королевского гамбита.

#### **МИТТЕЛЬШПИЛЬ.**

Комбинация с мотивом “спертого мата”, отвлечения, использование слабости последней горизонтали, разрушение пешечного центра, перекрытие, превращение пешки, уничтожение защиты.

План игры. Оценка позиции. Центр, централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.

#### **ЭНДШПИЛЬ.**

Пешечные окончания. Король и пешка против короля. Король и пешка против короля и двух пешек. Защищенная проходная. Пешечный прорыв.

### **Учебно-тренировочные группы.**

В учебно-тренировочных группах первого года обучения – формирование устойчивого интереса к занятиям шахматами, изучение сложных комбинаций на сочетании идей, овладение элементарными техническими приемами легко-фигурного Эндшпиля, ознакомление с теорией А. Филидора, усвоение понятия о тренировке и гигиене шахматистов.

В учебно-тренировочных группах, второго года обучения – формирование устойчивого интереса к занятиям шахматами, развитие тактического зрения, приобретение навыков самостоятельной работы с шахматами. Ознакомление с приемами атаки в шахматной партии, проблемами центра, углубленное изучение легко-фигурных окончаний и основных приемов ладейного эндшпиля, изучение понятия инициативы в дебюте, расширение знаний по истории шахмат, изучение элементарных основ судейства и организации шахматных соревнований.

В тренировочных группах третьего года обучения – расширение полученных знаний, изучение теории В. Стейница, углубленное изучение темы «Атака на короля», ознакомление с характеристикой современных дебютов, совершенствование в изучении приемов эндшпиля и миттельшпиля, приобретение углубленных знаний о режиме шахматиста и методике тренеров.

В тренировочных группах четвертого и пятого года обучения – совершенствование теоретических знаний, изучение типовых позиций миттельшпиля, овладение принципами формирования дебютного репертуара, углубленное изучение сложных окончаний, овладение глубокими знаниями по истории шахмат, получение сведений о психологической и волевой подготовке.

В тренировочных группах 1 и 2 годов обучения соревновательная нагрузка в официальных турнирах обычно еще невелика, поэтому учебный процесс не подразделяется на периоды.

На последующих годах обучения (в учебно-тренировочных группах 3, 4 годов обучения) тренировочный процесс подразделяется на периоды: подготовительный, соревновательный, переходный. В зависимости от календарного плана спортивных мероприятий соответствующим образом планируется тренировочный процесс подготовки шахматистов с тем, чтобы подвести спортсменов школы к основному соревнованию года в наилучшей спортивной форме и в состоянии оптимальной готовности.

*В подготовительном периоде* на первом этапе решаются общие задачи теоретической и практической подготовки, развития волевых качеств, спортивного трудолюбия, целеустремленности и настойчивости в устранении недостатков. На втором этапе подготовительного периода ведется непосредственная подготовка к предстоящему соревнованию.

*В соревновательном периоде* подводятся итоги тренировочной работы за прошедший этап подготовки, ставятся максимально высокие для данного шахматиста (команды) цели. Значимость соревнования определяется в зависимости от перспективного плана подготовки шахматиста. Вся тренировочная работа в соревновательном периоде проводится с учетом особенностей данного соревнования.

*В переходном периоде* осуществляется создание наилучших условий для отдыха центральной нервной системы. Тренировочный процесс, начиная с тренировочных групп четвертого года обучения, строится на основании индивидуально-группового плана на 2-4 спортсменов примерно одинакового уровня подготовки. Для перворазрядников, кандидатов в мастера и мастеров спорта могут быть составлены индивидуальные планы подготовки.

#### **для тренировочных групп 1 года обучения**

Судейство соревнований. Воспитательная роль судьи. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные и товарищеские.

#### **ДЕБЮТ.**

План в дебюте. Оценка позиции в дебюте. Ловушки в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем.

#### **МИТТЕЛЬШПИЛЬ.**

Атака на короля. Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Комбинации с жертвой слона на h7. Комбинации на перекрытие и освобождение поля. Пешечные слабости.

Форпост. Вторжение на 7-ую (2-ую) горизонталь.

#### **ЭНДШПИЛЬ.**

Общие принципы эндшпиля. Отдаленная проходная пешка. Ладья против пешек. Ладейные окончания. Ладья с пешкой против ладьи. Окончания ферзь против пешки. Шахматная композиция.

#### **для тренировочных групп 2 года обучения**

#### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ.**

Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта. Разрядные нормы и требования по шахматам.

**ШАХМАТНЫЙ КОДЕКС РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.**

**СУДЕЙСТВО И ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.**

Системы соревнований: круговая, нокаут, швейцарская. Контроль времени на обдумывание ходов в партии.

**ДЕБЮТ.**

Стратегические идеи главных систем испанской партии, «сицилианской» защиты.

**МИТТЕЛЬШПИЛЬ.**

Атака в шахматной партии. Разноцветные слоны в миттельшпиле. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечная фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

Проблемы центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечный фигурный центр. Центр и фланги. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

**ЭНДШПИЛЬ.**

Легко-фигурные окончания. Слон сильнее коня и конь сильнее слона. Слоновые окончания. Слон с пешками против слона с пешками.

**для тренировочных групп 3 года обучения**

**ШАХМАТНЫЙ КОДЕКС РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.**

**СУДЕЙСТВО И ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.**

Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях, регламент. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях.

**ДЕБЮТ.**

Эволюция взглядов на дебют. Характеристика современных дебютов. Стратегические идеи защиты 2-х коней, французской защиты, ферзевого гамбита, защиты карокан.

**МИТТЕЛЬШПИЛЬ.**

Навыки позиционной игры. Слабость комплекса полей. Сдвоенные пешки. Сильные и слабые поля. Отсталая пешка на полуоткрытой линии.

**ЭНДШПИЛЬ.**

Прием отталкивания. Пешечный прорыв. Активность короля в эндшпиле. Переход в пешечный эндшпиль, как метод реализации перевеса. Типовые эндшпили: Конь против пешек, слон против пешек и ладья против пешек. Окончания с одноцветными слонами

**для тренировочных групп 4 года обучения**

**МИТТЕЛЬШПИЛЬ.**

Пешечные цепи. Ограничение подвижности фигуры. Изолятор в центре. Висячие пешки. Позиции с нестандартным соотношением материала. Блокада. Тренировка техники расчета вариантов.

**ЭНДШПИЛЬ.**



Окончания ладья против 2-х легких фигур. Ладья против легкой фигуры с пешками. Использование пешечного перевеса на ферзевом фланге.

#### **ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ ШАХМАТИСТА.**

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы между соревнованиями. Особенности построения учебно-тренировочного процесса перед соревнованиями. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий. Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного занятия.

#### **Учебно-тренировочные группы ССМ**

В учебно-тренировочных группах постоянно повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности. Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, овладеть теоритическими знаниями о правилах вида спорта «шахматы», выполнять план индивидуальной подготовки, демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях, показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидата в мастера спорта» не реже одного раза в два года, принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнованиях;

#### **для групп совершенствования спортивного мастерства**

#### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ.**

Главные шахматные турниры в России.

#### **ДЕБЮТ.**

Системы с закрытым центром. Французская защита, индийские построения. Карлсбадская структура. Каменная стена. Система еж. Конь Пильсбери. Симметричные построения.

#### **МИТТЕЛЬШПИЛЬ.**

Жертва пешки за перевес в развитии. Жертва пешки за улучшение позиции. Игра при открытом центре. Сильный подвижный центр и борьба с ним. Жертва пешки за задержку развития. Преимущество 2-х слонов.

#### **ЭНДШПИЛЬ.**

Коневые окончания. Окончания с одноцветными и разноцветными слонами. Окончания слон против коня. Ферзевые окончания. Окончание ферзь против ладьи. Окончания ладья против легкой фигуры.

#### **ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ ШАХМАТИСТА.**

Формы и методы тренировки шахматиста. Урок, как основная форма организации учебно-тренировочного процесса. План, содержание и построение теоретического занятия. Содержание практического занятия.

#### 15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Этап начальной подготовки</b>	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения</b>	<b>120/ 180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развития	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта. Гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травмах.
	Теоретические основы	13/20	май	Понятие о технических эле-

	обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			ментах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судей бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно- тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения / свыше трех лет обучения:</b>	<b>600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт- явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Междуна-

			родный Олимпийский комитет (МОК)
Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивной подготовки
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Поятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Правила и обязанности участников в спортивных соревнованиях.
<b>Этап совершенствования спортивного мастера</b>	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастера:</b>	<b>1200</b>		
	Олимпийское движение, Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	200	сентябрь	Олимпизм как форма метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Квалификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты- специфический и интегральный продукт соревновательной де-	

				тельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; бани; массаж витамины. Особенности применения восстановительных средств.

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «Шахматы»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «Шахматы» основаны на особенностях вида спорта «Шахматы».

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «Шахматы» вида спорта «Шахматы» относятся:

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

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Шахматы» не ниже всероссийского уровня.

- 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 вида спорта «Шахматы».

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

### **17. Материально-технические условия реализации Программы**

#### **материально-техническая база и (или) объекты инфраструктуры:**

по адресу: 398059, Липецкая область, г. Липецк, ул. Неделина, д. 20, 398050, Липецкая область, г. Липецк, ул. Плеханова, д. 51а (МАОУ «лицей 44») в наличии:

- тренировочный спортивный зал;
- помещения для игры в шахматы;
- раздевалки, душевые;

- медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Все-российского 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); с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

#### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№	Наименование	Единица измерения	Количество 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
<b>Для этапов совершенствования спортивного мастерства</b>			
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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование										
				Этапы спортивной подготовки						
№ п /	№ п	Наименование	единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
					количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
	1	Шахматная доска складная с шахматными фигурами	комплект	На обучающегося	-	-	-	-	1	3



2	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы»	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	3
---	---	------	-----------------	---	---	---	---	---	---

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
				Этапы спортивной подготовки					
№ п/п	Наименование	единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивный летний	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	2
2	Костюм спортивный зимний	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	2
3	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	На обучающегося	-	-	-	-	1	1
4	Кроссовки утепленные	пар	На обучающегося	-	-	-	-	1	1
5	Футболка спортивная	штук	На обучающегося	-	-	-	-	2	1

			гося						
6	Шапка спор- тивная	штук	На обу- чающе- гося	-	-	-	-	1	2
7	Шорты спор- тивные	штук	На обу- чающе- гося	-	-	-	-	2	1

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных меро-  
приятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения  
спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию системати-  
ческого медицинского контроля.

### **18. Кадровые условия реализации Программы:**

#### Укомплектованность МБОУДО «СШ № 4» тренерами-преподавателями.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спор-  
тивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специали-  
зации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного трене-  
ра-преподавателя, допускается привлечение тренера, преподавателя по видам спор-  
тивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «Шахматы».

В МБОУДО «СШ № 4» работают 7 тренеров-преподавателей по спортивной дис-  
циплине «Шахматы»:

- 6 штатных тренеров-преподавателей: 1 человек с высшей квалификационной  
категорией, 2 человека с первой квалификационной категорией, 2 человека со вто-  
рой категорией и 1 человек без категории.

-1 тренер-преподаватель (совместитель): без категории.

Образование высшее профессиональное имеют: 1 тренер-преподаватель, 5  
тренеров-преподавателей имеют высшее не профессиональное образование, но  
прошли курсы профессиональной переподготовки.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей, осуществляющих спортивную  
подготовку по виду спорта «Шахматы», соответствует профессиональному стан-  
дарту «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от  
24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрацион-  
ный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом  
Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России  
25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специа-  
лист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и  
спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегис-  
трирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым

квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011. регистрационный № 22054);

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБОУДО «СШ № 4»:

- тренеры-преподаватели направляются на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные утвержденным планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации (не реже одного раза в три года) на основании приказа руководителя МБОУДО «СШ № 4».

### **Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта шахматы, утвержденный приказом Министерства Sports РФ № 952 от 19 ноября 2022 года.
2. Воробьев Е.Е., Актуальный открытый дебют. Изд. 2018 г., 192 стр.
3. Глотов М.И., Эндшпиль. Задачник уровня 3 и 2 разрядов. Изд.2019 г., 88 стр.
4. Голенищев В.Е., Программа. Подготовка юных шахматистов 3,2,1 разряд. Изд. 1979-1980 г. г., 112 стр.
5. Иващенко С.Д. Учебник шахматных композиций. Том 1а. Изд. 2007г., 143 стр.
6. Калиниченко Н.М., Розенберг С.Г. Уроки шахматных окончаний. Изд.2022 г., 272 стр.
7. Калиниченко Н.М. 725 учебных матовых задач. Изд. 2020 г.,176 стр.
8. Левенфиш Г.Я., Смыслов В.В., Теория ладейных окончаний. Изд.1986 г., 255 стр.
9. Конотов В.А. и Конотов С.В., Защищаем короля. Изд.2019 г., 96 стр.
- 10.Котов А.А., Уроки шахмат. Изд. 2019 г.,136 стр.
- 11.Котов А.А., Как стать гроссмейстером. Изд. 2018 г., 296 стр.
- 12.Майзелис И.Л., Шахматы. Изд. 2013г., 288 стр.
- 13.Михайлова И.В., Стратегия чемпионов. Мышление схемами. Изд.2008 г., 272 стр.
- 14.Нанн Джон, Шахматы, Практикум по тактике и стратегии. Изд.2012 г.,368 стр.
- 15.Нимцович А.И., Моя система., Изд.1984 г., 576 стр.
- 16.Пажарский В.А., Шахматы. Начальная школа. Изд. 3,2012 г., 315 стр.
- 17.Эстрин Я.Б.,Калиниченко Н.М., Шахматные дебюты. Полный курс. Изд.2008 г., 704 стр.

Интернет-ресурсы:

[minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru) - Министерство спорта РФ.

[minobrnauki.gov.ru](http://minobrnauki.gov.ru) –Министерство образования РФ.

Cheess King-шахматная программа

Cheess Base-шахматная программа

## Приложение № 1

**Тесты для проведения промежуточной аттестации по теоретической  
подготовке на этапе начальной подготовки по виду спорта «шахматы»**

15 вопросов, к каждому вопросу 3 варианта ответа. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы. А также частично соответствующие смыслу вопросов. Правильным может только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Выбранные Вами ответы отмечайте в соответствующих квадратах бланка ответов любым знаком, позволяющим получить однозначное представление о сделанном Вами выборе.

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество и учебно - тренировочную группу.

Ф.И.О. обучающегося															
Этап начальной подготовки															
№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Вариант ответа															

- Сколько видов рокировок существует в классических шахматах?  
А) один  
Б) два  
В) три
- Сколько рокировок может сделать шахматист в ходе одной партии?  
А) три  
Б) две  
В) одну
- Сколько пешек одного цвета расположено на шахматной доске в начале партии?  
А) 6  
Б) 8  
В) 10
- Охранитель шахматных диагоналей – это...  
А) конь  
Б) слон  
В) ладья
- Как называют партию по быстрым шахматам?

- А) пуля
- Б) швейцарка
- В) блиц

**6.** В боксе - нокдаун, а в шахматах-...

- А) ничья
- Б) шах
- В) мат

**7.** Как называется общепризнанная система символьных обозначений, которая применяется при записи ходов шахматной или какой – либо позиции?

- А) дебют
- Б) нотация
- В) этюд

**8.** Как называется на шахматном сленге пешка?

- А) мяч
- Б) шайба
- В) ядро

**9.** Второе название шахматной фигуры ладьи?

- А) тура
- Б) дом
- В) стена

**10.** Кто из великих шахматистов на решающие турниры приходил с кошкой?

- А) Алехин
- Б) Карпов
- В) Смыслов

**11.** Сколько циферблатов имеют шахматные часы?

- А) один
- Б) два
- В) три

**12.** Как называется ход коня или пешки, при котором под боем оказываются две и более фигуры противника?

- А) ложка
- Б) нож
- В) вилка

**13.** Каким видом спорта увлекался в молодости чемпион мира по шахматам Макс Эйве?

**14.** Какая рокировка бывает?

- А) короткая, длинная
- Б) правая, левая
- В) быстрая, медленная

**15.** Если дотронулся до фигуры то:

- А) нужно пожать сопернику руку
- Б) нужно позвать судью
- В) нужно ходить

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Вариант ответа	Б	В	Б	Б	В	Б	Б	Б	А	А	Б	В	В	А	В

Оценивание:

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 13-15 баллов

Оценка «4»: 10-12 баллов

Оценка «3»: 7-9 баллов

Оценка «2»: 6 и ниже баллов

## Приложение № 2

### Тесты для проведения промежуточной аттестации по теоретической подготовке на учебно-тренировочном этапе по виду спорта «шахматы»

15 вопросов, к каждому вопросу 3 варианта ответа. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы. А также частично соответствующие смыслу вопросов. Правильным может только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Выбранные Вами ответы отмечайте в соответствующих квадратах бланка ответов любым знаком, позволяющим получить однозначное представление о сделанном Вами выборе.

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество и учебно - тренировочную группу.

Ф.И.О. обучающегося															
Учебно-тренировочный этап															
№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Вариант ответа															

1. Как переводятся слово «шахматы»?

А) властитель умер

Б) спасти короля

В) король умер

Г) береги короля

2. Через сколько полей в центре проходит большая белая диагональ?

А) 3

Б) 3

В) 2

Г) 8

**3.** Какой шахматной фигуры не существует?

А) король

Б) слон

В) пешка

Г) дама

**4.** Согласен ли ты что каждое шахматное поле квадратное?

А) да

Б) нет

В) неверное

Г) круглое

**5.** Сколько всего полей в центре?

А) 5

Б) 6

В) 8

Г) 4

**6.** Сколько белых полей в любой черной диагонали?

А) 6

Б) 4

В) 2

Г) 4

**7.** Сколько на шахматной доске горизонталей?

А) 9

Б) 4

В) 6

Г) 8

**8.** Сколько всего фигур и пешек имеется у каждого игрока в начале партии?

А) 32

Б) 64

В) 16

Г) 24

**9.** Сколько клеток в шахматной доске?

А) 128

Б) 325

В) 32

Г) 64

**10.** Какая шахматная фигура ходит буквой «Г»?

А) пешка

Б) слон

В) король

Г) конь

**11.** Какая фигура в шахматах самая сильная?

- А) слон
- Б) король
- В) конь
- Г) ферзь

**12.** Какой из этих спортивных терминов относится к шахматам?

- А) рашпиль
- Б) гамбит
- В) дебют
- Г) эндшпиль

**13.** Какое из этих названий предметов столового прибора является также шахматным термином?

- А) лопатка
- Б) вилка
- В) нож
- Г) ложка

**14.** Как называется середина шахматной партии?

- А) миттельшпиль
- Б) гамбит
- В) цугцванг
- Г) мед-тайм

**15.** Сколько белых полей в горизонтали?

- А) 8
- Б) 6
- В) 2
- Г) 4

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Вариант ответа	А	В	Г	А	Г	Г	Г	В	Г	Г	Г	В	Б	А	Г

Оценивание:

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 13-15 баллов

Оценка «4»: 10-12 баллов

Оценка «3»: 7-9 баллов

Оценка «2»: 6 и ниже баллов

Приложение № 3

**Тесты для проведения промежуточной аттестации по теоретической**



**подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду  
спорта «шахматы»**

15 вопросов, к каждому вопросу 3 варианта ответа. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы. А также частично соответствующие смыслу вопросов. Правильным может только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Выбранные Вами ответы отмечайте в соответствующих квадратах бланка ответов любым знаком, позволяющим получить однозначное представление о сделанном Вами выборе.

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество и учебно - тренировочную группу.

Ф.И.О. обучающегося															
Совершенствования спортивного мастерства															
№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Вариант ответа															

**1.** Тактический прием, который парализует фигуры, то есть делает их непобедимыми:

- А) жертва
- Б) атака
- В) отвлечение
- Г) связка

**2.** Какая шахматная фигура может резко возрасти в своем звании?

- А) ладья
- Б) пешка
- В) слон
- Г) конь

**3.** За кого или за что сначала следует браться при рокировке?

- А) за соперника
- Б) за короля
- В) за ладью
- Г) за голову

**4.** Запись шахматной партии называется?

- А) запись
- Б) игра
- В) нотация
- Г) дневник

5. Как оценивается ценность шахматных фигур?

- А) в рублях
- Б) в долларах
- В) в пешках
- Г) в слонах

6. Положение в партии, котором, одна из сторон проигрывает из-за своего хода:

- А) шах
- Б) цугцванг
- В) пат
- Г) страх

7. Какой мат ставят «ножницами»:

- А) спертый
- Б) двойной
- В) линейный
- Г) открытый

8. Когда отмечается Международный день шахмат:

- А) 1 июня
- Б) 20 июля
- В) 9 мая
- Г) 1 сентября

9. Стадия шахматной партии, которая обозначает середину шахматной партии:

- А) эндшпиль
- Б) миттельшпиль
- В) дебют
- Г) турнир

10. Конечная цель шахматной партии:

- А) рокировка
- Б) мат
- В) шах
- Г) рукопожатие

11. Что подчеркивают шахматисты в шахматной партии под словом «время»:

- А) обладание большей части доски
- Б) достижение материального преимущества
- В) преимущество в развитии
- Г) отставание в развитии

12. Что возникает в шахматной партии вследствие повторения одной и той же позиции более трех раз:

- А) пат
- Б) мат
- В) «вечный шах»
- Г) ничья

13. Что подчеркивают шахматисты в шахматной партии под словом «материал»:

- А) обладание большей частью доски
- Б) достижение материального преимущества

В) преимущество в развитии

Г) победу

**14.** Какой фигурой. Кроме пешки, можно сделать первый ход в начале партии:

А) слоном

Б) ферзем

В) конем

Г) ладьей

**15.** Кто является составителем шахматных задач и этюдов

А) тренер

Б) композитор

В) судья

Г) претендент

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Вариант ответа	Г	Г	В	Б	Б	В	Б	В	В	В	Б	Г	В	Б	В

Оценивание:

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 13-15 баллов

Оценка «4»: 10-12 баллов

Оценка «3»: 7-9 баллов

Оценка «2»: 6 и ниже баллов