

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета МБУ ДО СШ «Юность»



УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБУ ДО СШ «Юность»

от «01» 09 20 23 г. № 214

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

Срок реализации программы: 10 год

Составители:
Потапкина Татьяна Леонидовна,
заместитель директора по
спортивной и методической работе,
Лепендин Анатолий Викторович,
тренер-преподаватель

г. Зеленогорск
2023 г.

Содержание программы

№	Наименование раздела	Стр.
1.	Общие положения	3
1.1.	Нормативное обеспечение программы	3
1.2.	Характеристика вида спорта «шахматы», его отличительные особенности	4
1.3.	Цели и задачи программы	4
2.	Характеристика программы	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы	6
2.2.	Объем программы	6
2.3.	Виды (формы) обучения	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5.	Режим учебно-тренировочной работы	10
2.6.	Календарный план воспитательной работы	11
2.7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики	18
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
3.	Система контроля	21
3.1.	Требования к результатам прохождения программы	21
3.2.	Оценка результатов освоения программы	22
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	23
4.	Рабочая программа по виду спорта «шахматы» (спортивной дисциплине)	26
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	27
4.2.	Учебно-тематический план	35
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	65
6.	Условия реализации программы	67
6.1.	Материально-технические условия	67
6.2.	Кадровые условия	70
6.3.	Информационно-методические условия	70

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по шахматам в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Юность» (далее – учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 952 (далее – ФСПП).

Учреждение вправе реализовывать Программу при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

1.1. Нормативное обеспечение программы

Программа разработана и реализуется на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 30 апреля 202 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 952 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 г. № 1276 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические

требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;
- Устава МБУ ДО СШ «Юность» (утвержден распоряжением Администрации ЗАТО город Зеленогорск от 17.04.2023 № 564-р).

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми на этапах многолетней подготовки спортсменов по шахматам и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

1.2. Характеристика вида спорта «шахматы», его отличительные особенности

Шахматы - настольная логическая игра, сочетающая в себе элементы искусства, науки и спорта. Несмотря на то, что шахматная игра не сопряжена с усиленной мышечной деятельностью, шахматы относят к игровым видам спорта.

Шахматы как вид соревновательной деятельности в общей классификации относится, согласно Л.П. Матвееву, к группе абстрактно-игровых видов спорта, исход состязаний в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника.

Характерной особенностью игры является то, что она сопровождается значительным эмоциональным и интеллектуальным напряжением. Эта особенность шахмат оказывает определенное влияние на систему подготовки, в которой, в отличие от других видов спорта, центральное место занимает профессиональная шахматная подготовка, а физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости.

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.

Способность успешно справляться с нервно-эмоциональным напряжением, возникающим во время игры, в значительной мере определяет спортивную форму шахматиста. Эмоциональное напряжение необходимо для результативного творчества шахматиста.

Шахматы отлично развивают память и логическое мышление, 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.

1.3. Цели и задачи программы

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

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей,
- создание условий для их физического воспитания и физического развития,
- получения ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в шахматах),
- подготовку к успешному переводу с этапов на этапы спортивной подготовки,
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь по шахматам.

Программа разработана с учётом сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по шахматам, в том числе:

- сочетание элементов искусства, науки и спорта;
- акцент на развитие творческого мышления обучающихся;
- большой объем соревновательной деятельности.

2. Характеристика программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в МБУ ДО СШ «Юность», в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки шахматистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 7 лет.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки - до 2 лет.
- тренировочный этап (период базовой подготовки) - до 2 лет.
- тренировочный этап (период спортивной специализации) - до 2 лет.
- этап совершенствования спортивного мастерства – 2 года.

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 лет, желающие заниматься шахматами, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься шахматами и заявление родителей. При приеме на обучение по Программе Учреждение проводит отбор детей с целью выявления способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Положением «О правилах приема и порядка отбора детей для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по группе игровых видов спорта», утвержденном приказом Учреждения.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение обучающиеся, зачисленные в Учреждение и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке. Требования к минимальному возрасту и наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы

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)	2-4	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	10	2

2.2. Объем программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248

2.3. Виды (формы) обучения

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки к спортивным соревнованиям организуются тренировочные сборы (тренировочные мероприятия), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на непрерывную подготовку спортсменов в течение года представлена в следующей таблице:

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

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		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

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов шахматистов:

- соответствие возраста и пола участников положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам шахмат;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и правилам соревнований по шахматам;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и год подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства
		НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	
	Часов в неделю	4,5-6	6-8	12	14	16	18	20
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	3	3	3	3	4
	Минимальная наполняемость групп (чел.)	10	10	6	6	6	6	2
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	37,5-44	44-50	50	58	50	56	62
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	-	-	37	44	50	56	62
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	12,5-17	32	36	83	93	114
4.	Техническая подготовка(ч.)	95-124	105,5-145,5	199	218	265	300	334
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(ч.)	103-135	135-183	268	320	340	384	416
6.	Инструкторская и судейская практика(ч.)	-	6-8	12,5	29	27	28	31
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч.)	1,5-9	9-12,5	25,5	23	17	19	21
	Итого (ч) *	234-312	312-416	624	728	832	936	1040

*Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.

Предлагаемый настоящей Программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок и является многолетним планом подготовки обучающегося от новичка до мастера спорта. Объемы разделов, таких как инструкторская и судейская практика, системы контроля, восстановительные мероприятия, самостоятельная работа и психологическая подготовка специально не определяются. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов.

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Непрерывность освоения Программы в каникулярный период обеспечивается в спортивно-оздоровительных лагерях (центрах); участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями; самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки (в том числе во время отпуска тренера-преподавателя и в праздничные выходные дни). В этот период индивидуальные задания даются обучающимся в размере до 10-20 % от общего объема учебного плана.

Самостоятельная работа обучающихся, работа по индивидуальным планам.

Задачи самостоятельной работы:

- формирование и развитие творческих способностей детей;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- совершенствование навыков выполнения тактических приемов.

Эта работа включает в себя выполнение индивидуальных заданий, посещение спортивных мероприятий. Данная работа контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами, бесед и другими способами.

2.5. Режим учебно-тренировочной работы

Режим тренировочной работы основывается на необходимых объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Физические нагрузки занимающимся назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья, в соответствии с нормативами физической подготовки.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки и участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) кроме основного тренера допускается привлечение дополнительного второго тренера при условии их одновременной работы.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 часов.

Этапы спортивной подготовки	Объем недельной нагрузки	Продолжительность этапов (в годах)	Min возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Требования к разрядам
Этап начальной подготовки		2	6	10	
1 год	4,5				б/р
2 год	6				б/р
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			8		
1 год	12	4		6	III-II юн.
2 год	14				II-I юн.
3 год	16				I юн.-III сп.
4 год	18				II-I-КМС
Этап совершенствования спортивного мастерства	20	Без ограничений	10	2	КМС

Расписание тренировочных занятий утверждается директором МБУ ДО СШ «Юность» по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установления санитарно-гигиенических норм.

2.6. Календарный план воспитательной работы

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		

1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - участие в движении «Спортивный волонтер»; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - участие в молодежном Дне самоуправления; - беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; - информационно-просветительские мероприятия: «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); - встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровнясь на лучших»; - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - осенний и зимний День здоровья; - спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню; - физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; - физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»; - фестиваль ВФСК ГТО; - всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» - всероссийская акция «Спортивная зима»; - спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»; - спортивная акция "Я выбираю спорт" 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»; - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу – своё время» 	В течение года
2.3	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	<p>Профилактическая деятельность, в том числе -</p> <p>подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> - профилактическая акция «Краевая зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья; - профилактические мероприятия в рамках областного профилактического месячника «Здоровая мама – будущее Россия!»; - краевая акция «В ритме здорового дыхания!»; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»; - краевая акция «Скажи жизни: Да!»; - профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле-здоровый дух!» 	В течение года

2.4	Антидопинговые мероприятия	<p>Практическая деятельность обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России; <p>лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»;</p> <ul style="list-style-type: none"> – конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; – беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ». 	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»; 	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих их 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; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист»; - мастер-класс выдающихся спортсменов по видам спорта - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану)	В течение года
4.2.	Эстетическое развитие	- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; - областной конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера #ДеньТренера72; - конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость»	В течение года
5.	Экологическое воспитание		
5.1.	Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	- беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность - жизнь»; - выставка рисунков «Живи, Земля!»; - субботник «Экологический десант»; - проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания	В течение года

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

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная

за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся

стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

№	Содержание	Этап спортивной подготовки	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Анализ действующего антидопингового законодательства	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	В течение года	изучение материалов
2.	Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающимися в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА		в течение года согласно графика	изучение материала, тестирование
3.	Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»		Январь-февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
4.	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».	Этап начальной подготовки	Март-апрель	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
5.	Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Этап начальной подготовки	апрель-май	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
6.	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов Фэйр-плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	июнь-август	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
7.	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила».	Этап начальной подготовки	сентябрь-октябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
8.	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил».	Этап начальной подготовки	октябрь	беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях
9.	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный	ноябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте

10.	Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	этап (этап спортивной специализации)		и в социальных сетях
11.	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг контроля».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
12.	Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь, май	анкетирование

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Содержание инструкторской и судейской практики входит освоение следующих умений и навыков:

- знание терминологии, принятой в шахматах;
- подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры в шахматы;
- умение определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- умение составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- умение составить конспект занятия и провести его со спортсменами младших групп под наблюдением тренера;
- умение вести судейскую документацию;
- участие в судействе учебных встреч совместно с тренером;
- судейство учебных встреч в качестве помощника и главного судьи.

Примерный план инструкторской и судейской практики

№	Задачи обучения	Виды работы	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	<ul style="list-style-type: none"> – Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. – Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. – Обучение основным техническим элементам и приемам. – Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. – 	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта	

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

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций. Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

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

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы

психологического воздействия на шахматистов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

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

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

Таблица самооценки состояния утомления спортсмена-шахматиста

Самооценка, ощущения при развитии утомления	Способы предупреждения борьбы с утомлением
<ul style="list-style-type: none"> - усталость глаз - тяжелая голова - «ватная голова» - головная боль - «туманная голова» - вялость - сонливость - апатия - нежелание играть - раздражительность 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка психофизической стоимости каждой партии: знание уровня своей выносливости. 2. Аэробные физические нагрузки, ежедневная гимнастика, применение витаминов. 3. Умение восстанавливаться после игры.
<ul style="list-style-type: none"> - трудность сосредоточения на игре - появление посторонних мыслей, музыкальных мелодий - утрата бдительности - трудность представления позиций и расчета вариантов - при нехватке времени – потеря «шахматного видения» и самоконтроля 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Аутомассаж, релаксационные паузы, умывание лица (головы) холодной водой, прогулки по залу (свежий воздух). 2. Прием глюкозы – сахаросодержащих продуктов: конфет, печенья, пряников и других кондитерских изделий, фруктовых соков и фруктов. Прием тонизирующих напитков (чай, кофе, лимонад).

Планы восстановительных мероприятий

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических

нагрузок, этапа годового тренировочного цикла, состояния здоровья шахматистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
- рациональная организация и построение различных циклов;
- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья спортсмена, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Эффективным средством восстановления и лечения травм служит массаж - общий, сегментарный и точечный.

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику и ведут к снижению работоспособности. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

Гигиенические средства восстановления. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, занятий, отдыха, питания.

3. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Контроль является составной частью подготовки юных шахматистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о текущем состоянии здоровья обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру - преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Задачи системы контроля и зачетных требований:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся в конкретной образовательной области;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков;

- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности группы.

Наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как более доступному и информативному. Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела.

1. Контроль уровня подготовленности (оценка физической и технической подготовленности).
2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).
3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии обучающегося после соревнований для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективности соревновательной деятельности;
- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния обучающегося и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- анализ индивидуальных соревновательных действий.

Врачебный (медицинский) контроль

Главная задача врачебного контроля – обеспечение правильности и эффективности тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Врачебный контроль призван исключить все условия, при которых могут проявляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм обучающихся. Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям шахматами и участию в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками Учреждения, врачами медицинских учреждений. Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений. Обучающиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства должны ежегодно проходить углубленное медицинское обследование, по результатам которого осуществляется допуск к занятиям. Для оперативного контроля состояния здоровья обучающихся, допуска к тренировочным занятиям и соревнованиям осуществляются текущие медицинские наблюдения. Заключение о состоянии здоровья каждого обучающегося позволяет тренеру-преподавателю более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

3.2. Оценка результатов освоения программы

Оценка степени освоения Программы обучающимися и контрольные испытания (аттестация) обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом этапе спортивной подготовки;
- итоговая аттестация обучающихся по Программе.

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по шахматам

(тесты), и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года, соответствующего этапу обучения. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил зачетные требования в каждой предметной области. Обучающиеся, успешно выполнившие все аттестационные (переводные) требования, переводятся на следующий год обучения (или зачисляются на следующий этап подготовки). Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе того же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении нормативов, таким обучающимся предлагается перейти на обучение по общеразвивающей программе.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической подготовке, сдачу зачета на знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 9 лет обучения (10 лет в случае дополнительного года обучения) в Учреждении, по окончании последнего учебного года.

Методические указания по организации промежуточной аттестации

Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия. Утверждается план проведения промежуточной аттестации. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, ТП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Кроме практической части обучающиеся всех этапов сдают зачет по теоретической подготовке в виде опроса. Темы для опроса (приложение) выбираются на основании учебных планов.

Показатели испытаний регистрируются в журнале и протоколе аттестационной комиссии.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП (приложение) принимаются упражнения и нормативы на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по шахматам. (приложение).

Решение о переводе обучающегося на программу спортивной подготовки по виду спорта шахматы принимается администрацией Учреждения на основании представления тренера - преподавателя в случае, если обучающийся демонстрирует незаурядные способности и значительные результаты по осваиваемому виду спорта, при прохождении промежуточной и итоговой аттестации (экзамена) продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала:

- получил зачет по теоретической подготовке;
- выполнил нормативы упражнений комплекса контрольных упражнений в 100 % объеме.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе 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 6,9 с	Не более 7,1 с	Не более 6,7 с	Не более 6,8 с
2.	Сгибание и разгибание рук в	количество раз	Не менее 7 раз	Не менее 4 раз	Не менее 10 раз	Не менее 6 раз

	упоре лежа на полу					
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+3	+3	+5
4.	Прыжок в длину с места толком двумя ногами	см	Не менее 110 см	Не менее 105 см	Не менее 120 см	Не менее 115 см

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 на 3x100 м	с	не более	
			9,2	9,5
2. 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	
3. Уровень спортивной подготовки				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский 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	
			юноши	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 на 3x100 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	
3. Уровень спортивной подготовки				
3.1.	Спортивные разряды «кандидат в мастера спорта»			

Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы по годам

Бег 30, 60 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Подъем туловища из положения лежа на спине. Испытуемый принимает исходное положение – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях поставить стопами на пол. Стопы можно задержать любой перекладиной или упором. Испытуемый поднимает туловище и подтягивает его грудью к коленям. Важно, чтобы подбородок не прилегал к грудной клетке, и голова была прямо.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или

контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Челночный бег 3x10 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть три 10-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

4. Рабочая программа по виду спорта «шахматы» (спортивной дисциплине)

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства спортсменов.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации спортсменов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки;
- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям шахматами и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- тренировочный процесс, под которым понимается процесс осуществления тренировочной и соревновательной деятельности и, в соответствии с законодательством, подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование мастерства спортсменов;
- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования;

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;
- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами.

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта,
- тренировку,
- систему соревнований,
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Основные элементы, виды спортивной подготовки:

Теоретическая подготовка - процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Тактическая подготовка - процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физическая подготовка - процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП направлена на развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

СФП направлена на развитие функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное (прямое) влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Психологическая подготовка - система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсменов, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

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

Обучение шахматной игре является сложным и трудоемким процессом. Поэтому очень важно донести до сознания обучающихся то, что достижение спортивного успеха возможно только при настойчивости, трудолюбии, постоянной аналитической работе. Участие в различных соревнованиях и стремление к достижению успеха неизбежно приводит к выработке у обучающихся объективной самооценки, воспитанию уважения чужого мнения и к формированию таких качеств, как дисциплинированность, самообладание, выдержка и т.п. Жесткое противостояние во время партии, когда твоим замыслам мешает соперник и на партию отведено определенное количество времени, воспитывает у обучающихся способность к абсолютной концентрации внимания. Разбор партий и решение комбинаций из творчества, как сильнейших шахматистов мира, так и любителей этой игры, приводит к пониманию красоты в шахматах, к формированию «шахматного вкуса». Без воспитания в себе сильной воли, привычки к самостоятельным занятиям, без соблюдения режима, общефизической подготовки нельзя добиться серьезных результатов в шахматах.

Система спортивной подготовки обучающихся представляет собой организацию и проведение физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности. На всех этапах обучения рассматриваются пути максимальной реализации индивидуальных возможностей обучающихся.

Каждый этап многолетней подготовки имеет свою направленность и на нем решаются определенные задачи.

Этап начальной подготовки

Задачи:

- формирование стойкого интереса к занятиям шахматами;
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками игры;
- обучение основным приемам техники игры;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами шахмат.

Тренировочный этап

Задачи периода базовой подготовки:

- укрепление здоровья;
- повышение общей физической подготовленности;
- овладение основными техническими, тактическими и стратегическими приемами на уровне умений и навыков;
- формирование игрового стиля;
- воспитание навыков соревновательной деятельности по шахматам.

Задачи периода спортивной специализации:

- укрепление здоровья обучающихся;
- совершенствование приемов игры с учетом индивидуальных особенностей и игрового стиля;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по шахматам.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи:

- повышение функциональных возможностей организма;
- сохранение здоровья обучающихся;
- совершенствование приемов игры;
- достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по шахматам.

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется подбор средств и методов, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок и на основе этого производится построение тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах.

Структура годичного цикла подготовки

Планирование подготовки шахматистов тесно связано с современными представлениями о планировании подготовки спортсменов, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, в шахматах, длительность микроцикла составляет одну или две недели, это связано со средней продолжительностью соревнований. В шахматах применяются следующие основные типы микроциклов.

Втягивающие – характеризуются невысокой суммарной нагрузкой, постепенно повышающейся к концу цикла, направлены на подведение организма обучающегося к напряженной тренировочной работе, применяются в подготовительном периоде, ими начинаются мезоциклы.

Ударные – характеризуются большим суммарным объемом работы и интенсивности (постепенно понижающимися) с целью адаптации организма к решению основных задач технико-тактической, психологической, физической и интегральной подготовки, применяется в подготовительном и соревновательном периодах.

Раскачивающие – характеризуются, как и ударные, большим суммарным объемом работы и интенсивности (ступенчато повышающие) с целью адаптации организма, постепенного приспособления, развития выносливости.

Подводящие – подведение организма юного шахматиста к соревнованиям, проводятся перед соревнованиями, решают вопросы воспроизведения соревнования и полноценного восстановления после него.

Соревновательные – строятся в соответствии с программой и условиями соревнований, продолжительность зависит от вида программы (классическая, быстрая, молниеносная), контроля времени на одну партию, количества туров и пауз между ними.

Восстановительные – оптимизация процессов восстановления после соревновательной деятельности, ими завершаются соревновательные и ударные микроциклы. При планировании нагрузок в микроциклах необходимо учитывать тип личности (интроверт, экстраверт), темперамент (холерический, флегматический, сангвинистический, меланхолический), пол.

Мезоцикл – структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. В шахматах применяются втягивающие, базовые, развивающие, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительные мезоциклы.

Втягивающий мезоцикл: основные задачи – постепенное подведение спортсмена к эффективному выполнению специфической шахматной тренировочной работы; средства – решение специальных шахматных упражнений, выработка навыков и умений соревновательной деятельности в сочетании с общефизической подготовкой как базы интеллектуальной выносливости.

Базовый мезоцикл: основные задачи – повышение функциональных возможностей организма, становление технико-тактической и психологической подготовленности. Для этого используются разнообразные средства большого объема и интенсивности нагрузок.

Развивающий мезоцикл: основные задачи – развитие интеллектуальных умений и навыков (умения рассчитывать варианты, анализировать и оценивать позицию, комбинационного зрения), развитие физических качеств. В цикле используются средства – вспомогательной физической подготовки большого объема и интенсивности, высокой концентрации направленности, малой вариативности, специальные шахматные упражнения (игра «вслепую», игра, не передвигая фигур, решение упражнений не глядя на доску).

Контрольно-подготовительный мезоцикл: основные задачи – синтез всех видов подготовки в соревновательной деятельности. Для этого используется широкий набор соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным (разыгрывание партий эталонов, учебно-тренировочные партии).

Предсоревновательный мезоцикл: основные задачи – устранение мелких недостатков технико-тактической и психической подготовки, их совершенствование, «шлифовка». Используются микроциклы специальной подготовки, имитирующие соревновательные.

Соревновательный мезоцикл: основные задачи – эффективное выступление на соревнованиях. широко используются соревновательные упражнения, специально подготовительные (стабилизирующие) и восстановительные микроциклы.

Восстановительный мезоцикл (переходный период): основные задачи – медицинская, психолого-педагогическая реабилитация, полное восстановление организма. Период может делиться на три части – первая, плавное снижение нагрузок и медицинская реабилитация, лечения; вторая, пассивного отдыха и психической реабилитации; третья, активного отдыха с постепенным повышением нагрузок. Для восстановления используют неспецифические средства.

Суммарная нагрузка микроциклов в мезоцикле может колебаться в широких пределах в зависимости от задач подготовки и времени восстановления после нагрузок. Микроциклы могут

проводиться на фоне полного или частичного восстановления от предыдущих нагрузок, на фоне утомления, что способствует предельной мобилизации функциональных систем организма.

Нагрузка микроциклов в базовых мезоциклах на этапах многолетней подготовки.
(А.А.Васильков, 2008)

Номера микроциклов	Этапы многолетней подготовки		
	Тренировочный Этап общеподготовительный, базовый	тренировочный Этап специализированной базовой подготовки	Спортивного совершенствования
I	Втягивающий средняя нагрузка	Втягивающий, средняя нагрузка, 1 занятие с большой нагрузкой	Ударный, 4 занятия с большой нагрузкой
II	Ударный, 2 занятия с большой нагрузкой	Ударный, 3 занятия с большой нагрузкой	Ударный, значительные, 3 занятия с большой нагрузкой
III	Ударный, значительная нагрузка, 1 занятие с большой нагрузкой	Ударный, значительная нагрузка, 1 занятие с большой нагрузкой	Ударный, 6 занятий с большой нагрузкой
IV	Восстановительный, малая нагрузка	Восстановительный, малая нагрузка	Восстановительный, малая нагрузка

Нагрузка микроциклов в мезоциклах различного типа

Мезоцикл	Номера и нагрузка в мезоциклах			
	I	II	III	IV
Втягивающий	Втягивающий – средняя нагрузка	Втягивающий – средние нагрузки, 1 занятие с большой нагрузкой	Ударный – 3 занятия с большой нагрузкой	Восстановительный – малые нагрузки
Базовый	Ударный – 4 занятия с большой нагрузкой	Ударный – значительные нагрузки, 3 занятия с большой нагрузкой	Ударный – 5 занятия с большой нагрузкой	Восстановительный – малые нагрузки
Контрольно-подготовительный	Ударный – 5 занятия с большой нагрузкой	Восстановительный – малые нагрузки	Ударный – 5 занятия с большой нагрузкой	Восстановительный – малые нагрузки
Предсоревновательный	Ударный – 4 занятия с большой нагрузкой	Ударный – значительные нагрузки, 2 занятия с большой нагрузкой	Подводящий – средние нагрузки, 1 занятие с большой нагрузкой	Восстановительный – малые нагрузки
Соревновательный	Подводящий – средние	Соревновательный –	Подводящий – малая нагрузка	Соревновательный –

	нагрузки, занчение большой нагрузкой	1 с	соревновательная нагрузка и малые нагрузки		соревновательная нагрузка и малые нагрузки
--	--------------------------------------	-----	--	--	--

Макроцикл (большие циклы) имеет законченную целевую программу подготовки и реализации спортивных достижений спортсменом на главных соревнованиях сезона. Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

Периодизация тренировочного процесса

На начальном этапе тренировочный процесс не подразделяется на периоды, так как основное внимание уделяется разносторонней физической, функциональной подготовке и интеллектуальному развитию детей (памяти, внимания, воображения и т.д.). В группах тренировочного режима 1,2 годов соревновательная нагрузка в официальных турнирах еще невелика, поэтому периодизация тренировочного процесса носит условный характер. На тренировочном этапе свыше 2-х лет, годичный цикл подготовки включает подготовительный соревновательный и переходный периоды. Периоды имеют следующую последовательность: подготовительный, соревновательный, переходный.

Продолжительность *подготовительного периода* обычно 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышения общей физической подготовки и общей шахматной подготовки (развитие комбинационного зрения, расчета вариантов, стратегического понимания.) На втором этапе продолжается развитие техники игры и производится углубленное изучение дебютов. Организуются тренировочные и контрольные игры. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В *соревновательном* периоде основная задача - участие в подводящих, и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовки, поэтому соотношение средств подготовки должны соответствовать значимости соревнованиям.

В *переходном* периоде основное внимание уделяется восстановительным мероприятиям, активному отдыху и анализу сыгранных в соревнованиях партий. По итогам анализа планируется направленность дальнейшей подготовки

Методические рекомендации по организации тренировочного процесса

Тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе программных материалов. Планирование тренировочных занятий и распределение программного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение судейской и инструкторской практики, участие в соревнованиях.

Основными формами организации образовательного процесса в Учреждении, в рамках настоящей Программы являются занятие-беседа, занятие-семинар, занятие-диспут (консультационные партии), занятие – лекция (занятие изучения текста учебников;

- занятие разбора и анализа партий-первоисточников;
- занятие по теории дебюта, миттельшпиля, эндшпиля;

- занятие-соревнование: по быстрым шахматам, блицтурниры, конкурс решения позиций;
- контрольные занятия.

На практике вполне допустимо многообразие и других методов организации тренировочного процесса. Особенно эффективными представляются такие занятия, которые являются толчком для включения мышления к самостоятельной работе, к самостоятельному рассмотрению фактов, событий, явлений.

Для организации тренировочного процесса тренер - преподаватель может использовать специфические для физической культуры методы тренировки:

- фронтальный;
- групповой;
- метод индивидуальных заданий.

Кроме того, рекомендуется применяемая сейчас в практике работы многих шахматных школ организационно-методическая форма занятий шахматами, условно называемая "круговой тренировкой".

Каждый из этих методов может создать наиболее благоприятные условия для эффективности тренировочного процесса, если он будет удовлетворять следующим методическим требованиям:

- содействовать лучшему разрешению намеченных перед занятием конкретных задач;
- отвечать особенностям изучаемых на занятии заданий (их содержанию, характеру и степени усвоения);
- соответствовать возрасту, полу, умственному развитию, эрудиции обучающегося и уровню его спортивной подготовленности;
- предусматривать наиболее целесообразные для данного случая возможности управления группой;
- соответствовать условиям материальной оснащенности и обстановки проведения занятий.

Сущность подготовки к соревнованию строится на получении информации. Исходя из этого, наиболее востребованы такие формы организации занятий:

- занятие получения типовой шахматной информации;
- занятие получения информации через аналитическую работу;
- занятие шлифовки имеющейся шахматной информации (метод упражнения);
- занятие-соревнование - реализация имеющихся знаний и получение нового опыта.

Теоретические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, истории шахмат, дебюту, миттельшпилю, по эндшпилю, по стратегии, по тактике, по технике, по партнеру, по разбору партий, по анализу ошибок, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, методике судейства соревнований. Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся медицинским работником. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающиеся. На этапе спортивной специализации и этапе совершенствования спортивного мастерства - вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных. Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями.

Практические занятия. В процессе занятий осуществляется совершенствование физической (через ОФП), психологической и специальной подготовленности обучающихся через участие в конкурсах решения диаграмм, этюдов, задач, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных тактических действий. Проводятся соревнования: консультативные партии, командные встречи, турнирные партии, разыгрывание партий с компьютером, игра по телефону, по компьютерной сети, личные встречи и т.п.; тестирование, комплексные занятия. Более всего целесообразны комплексные занятия, но добиться их эффективного проведения первые три года сложно, ввиду неподготовленности обучающихся. Начиная с четвертого года обучения это должно стать одной из обязательных форм проведения занятий. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Формы занятий определяются в зависимости от этапа подготовки, от особенностей материала, от возрастных особенностей обучающихся.

Многолетнюю подготовку от новичка до мастера целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям с учетом возрастных возможностей и который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной шахматной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема специальной шахматной (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных шахматистов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- тренировочные занятия в первые годы занятий (на этапе начальной подготовки) не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата;
- соблюдение рационального режима тренировок и обучения в общеобразовательном учреждении;
- организация врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья юных шахматистов.

Надежной основой успеха является развитие интеллектуальных задатков: памяти, произвольного внимания, творческого воображения, логического мышления, способности анализировать и делать выводы, планировать, принимать решения и предвидеть результаты принятых решений. Развитие интеллектуальных качеств обучающихся необходимо осуществлять на всех этапах спортивной подготовки с учетом наиболее благоприятных возрастных периодов. Основываясь на обобщении многих материалов, можно выделить сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного интеллектуального и физического качества. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте плохо совершенствуются (Таблица 1)

Таблица 1

Морфофункциональные показатели, физические	Возраст лет											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост							+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+						
Скоростно-силовые					+	+	+	+	+			
Сила							+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+							
Координационные				+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+			
Интеллектуальные показатели развития												
Логический	+	+										
Операционный (уровень конкретных операций)		+	+	+								
Предметный уровень			+	+	+	+	+					
Рефлективный уровень							+	+	+	+	+	

Личностный уровень											+	+
Наглядно-действенное мышление	+	+										
Наглядно-образное		+	+	+	+	+	+					
Словесно-логическое мышление							+	+	+	+	+	+

Учитывая важность уровня умственного развития обучающихся для достижения максимальных спортивных результатов, необходимо на тренировочных занятиях целенаправленно формировать приемы умственной деятельности. Именно приемов: абстракции, обобщения и конкретизации; анализа, синтеза, и сравнения; умозаключений индуктивных, дедуктивных и по аналогии; понимания, усвоения связей и отношений; формирования понятий, классификации и систематизации.

На *этапе начальной подготовки* основными задачами являются привитие обучающимся 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. На этом этапе обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, и тренировочный процесс должен быть насыщен большим количеством внутренних турниров (тематических, квалификационных), специальными занятиями по закреплению теоретических знаний и различными массовыми мероприятиями.

На *тренировочном этапе первого года* продолжается работа по развитию интереса к занятиям шахматами, по изучению сложных комбинаций на сочетание идей, по овладению элементарными техническими приемами легко фигурного Эндшпиля, по ознакомлению с теорией А. Филидора, по усвоению понятия о тренировке и гигиене шахматистов.

В *тренировочных группах второго года* – формирование устойчивого интереса к занятиям шахматами, развитие тактического зрения, приобретение навыков самостоятельной работы, 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* – 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 тренировки.

На *последующих годах тренировочного процесса* происходит 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 1,2 годов обучения соревновательная нагрузка в официальных турнирах обычно еще невелика, поэтому учебный процесс не подразделяется на периоды. На последующих годах 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 обучающихся к основному соревнованию года в наилучшей спортивной форме и в состоянии оптимальной готовности.

Участие в соревнованиях

Шахматные соревнования по своей продолжительности не имеют аналогов в других видах спорта (в среднем 9-16 дней), поэтому важно умение тренера-преподавателя осуществлять

специальную подготовку, разнообразя формы организации тренировочного процесса. Участие в соревнованиях является обязательным условием данной Программы. Начиная с этапа начальной подготовки обучающиеся включаются в соревновательную деятельность.

4.2. Учебно-тематический план

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	\approx 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	\approx 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	\approx 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	\approx 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	\approx 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	\approx 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	\approx 13/20	май	Понятие о технических элементах 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 судейских 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.
	Правила вида спорта	≈60/106	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	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. Международный 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 спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. 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
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. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Примерный программный материал для групп начальной подготовки.

1. Шахматный кодекс в России. Судейство и организация соревнований.
2. Судейство и организация соревнований. Основные положения шахматного кодекса. Значение спортивных соревнований и их место в тренировочном процессе.
3. Исторический обзор развития шахмат.
4. Испанские и итальянские шахматисты XVI-XVII веков. Ранняя итальянская школа. Калабриец Греко. Шахматы как придворная игра.
5. Дебют.
6. Гамбит Эванса, венская партия, королевский гамбит. Стратегические идеи новоиндийской защиты, каталонского начала.
7. Миттельшпиль.
8. Типичные комбинации в миттельшпиле. Стратегическая инициатива.
9. Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции.
10. Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.
11. Эндшпиль.
12. Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания. Сложные окончания.
13. Основы методики тренировки шахматиста.
14. Методы совершенствования подготовки шахматиста: усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные требования), развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономичного расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях.
15. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.
16. Требование к режиму шахматиста. Режим во время соревнований.
17. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста.
18. Российская и зарубежная шахматная литература.
19. Методика работы с шахматной литературой.
20. Принцип составления тренировочной и дебютной картотеки.
21. Общефизическая подготовка.

Требования по подготовке.

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию, Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую». Знать правила игры с использованием шахмат.
2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке, в Европе, историю реформирования шахмат, об испанских и итальянских шахматистах XVI-XVII века.
3. Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.
4. Показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов, составлять простейший план игры, давать оценку позиции.
5. Владеть основами пешечного эндшпиля. Знать окончания «легкая фигура против пешки».
6. Участвовать в квалификационных турнирах.

Содержание и методика работы на этапе начальной подготовки.

На этапе начальной подготовки годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической и специальной подготовке, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные шахматисты обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций. Овладеть теоретическими знаниями, непосредственно связанными со спортивной тренировкой.

Цель первого этапа специализированной подготовки шахматистов заключается в том, чтобы создать надежную базу технико-тактических умений и навыков. Повышение уровня разносторонней физической и специальной подготовленности. Приобщение к соревновательной деятельности и приобретение соревновательного опыта.

Основные задачи специализированной подготовки шахматистов:

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям шахматами.
2. Развитие тактического мышления, приобретение навыков самостоятельной работы над шахматами.
3. Ознакомление с приемами атаки в шахматной партии, проблемами центра.
4. Углубленное изучение легко фигурных окончаний и основных технических приемов ладейного эндшпиля.
5. Изучение понятия инициативы в дебюте, расширение знаний по истории шахмат.
6. Изучение элементарных основ судейства и организации шахматных соревнований.
7. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.

Основными средствами специализированной подготовки шахматистов являются:

1. Развитие тактического мышления.
2. Развитие навыка самостоятельной работы над шахматами.
3. Углубленное изучение основных технических приемов ладейного эндшпиля.
4. Углубленное изучение понятия инициативы в дебюте.
5. Расширение знаний по истории шахмат, изучение элементарных основ судейства и организации шахматных соревнований.

Развитие занимающихся в младшем и частично среднем школьном возрасте идет относительно равномерно, соответственно равномерно должны повышаться и тренировочные требования.

Для второго этапа специализированной подготовки характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Постепенно возрастает доля индивидуального подхода в формировании личностных особенностей спортсменов. Большое значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания.

Примерный программный материал для учебно-тренировочных групп первого и второго года.

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Единая Всероссийская классификация. Обзор развития шахмат в России и мире.
3. Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.
4. Судейство соревнований. Воспитательная роль судьи. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские.
5. Исторический обзор развития шахмат.
6. Мастера XVIII века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Андре Франсуа Филидор и его теория.
7. Дебют.
8. План в дебюте. Оценка позиций в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи защиты двух коней, дебюта четырех коней, защиты.
9. Филидора, шотландской партии, шотландского гамбита.
10. Миттельшпиль.
11. Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетание идей. Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь.
12. Эндшпиль.
13. 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 с пешкой против ладьи.

14. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.
15. Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Гигиена умственного труда. Личная гигиена шахматиста.
16. Основы методики тренировки шахматиста.
17. Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс.
18. Общефизическая подготовка.

Требования по подготовке.

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 сочетании идей, уметь осуществлять прием «форпост».
6. Владеть окончаниями «легкая фигура против пешек», ладья против.
7. Умение ставить мат конем или слоном.
8. Знать основные положения личной гигиены шахматиста.

Содержание и методика работы на тренировочном этапе третьего, четвертого года.

Целью спортивной специализированной подготовки шахматистов является плавный переход от спокойно текущей работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технико-тактических требований к сложным задачам.

Возраст занимающихся на втором этапе спортивной специализированной подготовки, как правило, совпадает с пубертатным периодом-подростковым возрастом. Он характеризуется интенсивным ростом, повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма. В этом возрасте занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий-укрепление здоровья, достижения высоких результатов и т.д.

Возрастные особенности	Методические особенности
Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация и другие физические способности	Необходимо осторожное повышение нагрузок
Отставание в развитии сердечнососудистой системы приводит к повышению давления, сердечного ритма, быстрой утомляемости	Необходимо внимательно дозировать нагрузку, заботиться о восстановлении и отдыхе, регулярно осуществлять врачебный контроль
В поведении подростков отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны раздражителю	Важнейшая задача-воспитание «тормозов». Для этого необходима спокойная обстановка, доброжелательность, понимание, терпение, но не снижая требовательности

При планировании нагрузки на данной этапе в подготовительном периоде средствами ОФП и СП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической подготовленности, и повышение уровня функциональной специальной работоспособности. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Занимающиеся должны уметь анализировать, определять сильные и слабые стороны различных стилей игры, разрабатывать и на практике использовать тактические варианты.

Общая характеристика системы спортивной подготовки.

Спортивная подготовка-это постоянный, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся.

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку.

Виды и компоненты спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленности работ
1.	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление.
2.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам.
3.		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации. Формирование эмоциональной устойчивости к стрессовым игровым ситуациям. Совершенствование умения мобилизоваться в наиболее ответственные моменты соревновательной деятельности.
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка ситуаций выбора ответных действий и принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени, распределение сил, разработка тактики поведения.
		Командная	Формирование команды, определение командных и личных задач, расстановка игроков при различных системах соревнований.
5.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в шахматах.
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6.	Соревновательная	Обще-подготовительная	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений.
		Специально-подготовительная	
		Соревнования	

Средства спортивной подготовки.

В шахматах наибольшую ценность имеют те классификации упражнений, которые помогают решать конкретные задачи и наиболее полно отражают типичную специфику шахмат, в основу положен признак их большей или меньшей специфичности.

Общая подготовка – физическая, морально-волевая и психологическая, специальная выносливость, специальная подготовка – отработанный дебютный репертуар, наличие наигранных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов.

Совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономического расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа.

При подготовке шахматистов, очень важно уметь различать нагрузки по такому признаку – это позволяет максимально приблизить тренировочные нагрузки к соревновательным.

Принципы спортивной подготовки.

Принципы спортивной подготовки это наиболее общие положения управления тренировочным процессом. В спортивной подготовке занимающихся шахматами следует руководствоваться тремя группами принципов: общепедагогическими (дидактическими), спортивной тренировки и методическими принципами подготовки шахматистов.

Классификация принципов спортивной подготовки

№ п/п	Группа принципов	Название принципов	Сущность принципов
1.	Общепедагогические	Воспитывающего обучения	Воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности.
		Сознательности и активности	Формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности.
		Доступности и индивидуализации	Учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении тренировочного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха.
		Наглядности	Создание правильного представления (точного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия.
		Прочности и прогрессирования	Достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление тренировочного материала и повышение требований.
2.	Спортивной тренировки	Направленности к высшим достижениям	Полное развитие способностей занимающихся и реализация их на соревнованиях самого высокого ранга.
		Специализация и индивидуализация	Сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учёт индивидуальных особенностей в тренировочном процессе.
		Единства всех сторон подготовки	Имея общую цель. Все виды подготовки должны осуществлять в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга.
		Непрерывности и цикличности	Для достижения высоких результатов необходимы многолетние круглогодичные тренировки с повторением и развитием процесса.
		Максимальности и постепенности повышения требований	Достижения цели невозможно без высокого уровня всех сторон подготовки, но максимум-величина относительная, регулярное применение максимальных требований делает их привычным и позволяет постепенно повышать их.

		Волнообразности нагрузок	Постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья возможно при волнообразном наращивании нагрузок, как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности.
3.	Методические принципы подготовки шахматистов	Сопряженности	Поиск путей экономизации процесса, решение одновременно нескольких задач, например, сочетать технико-тактическую и физическую подготовку.
		Соразмерности	Оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств.
		Избыточности	Применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательную подготовку трудных задач и комбинаций больше, чем требуется.
		Моделирование	Широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

В качестве вспомогательных средств часто используются другие виды спорта или упражнения из других видов спорта. Для игроков в шахматы применяются упражнения из игровых видов спорта, таких, как настольный теннис, волейбол, футбол, баскетбол, бадминтон и др., способствующие развитию таких качеств, как игровое мышление, взаимодействие с партнерами, быстрота реакции, распределение внимания и другие.

Методы спортивной тренировки.

В спортивной тренировке под термином «метод» принято принимать способ применения основных средств тренировки совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В процессе спортивной тренировки используются две группы методов: общепедагогические, включающие словесные (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др.) и наглядные, практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Все эти методы применяются в различных сочетаниях и направлены на обучение, физическое развитие и самовоспитание.

Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной тренировки.

При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, обще дидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

Методы спортивной подготовки

Практические методы упражнения	Общепедагогические		
	Словесные	Наглядные	
Строго регламентированные: стандартно-вариативные, непрерывно-интервальные моделирования: целостного,	Рассказ Описание Беседа Анализ Задание	Показ Демонстрация Кино Видео Макеты	

<p>частичного обучения: целостно-конструктивного, расчетно-конструктивного, избирательного и комплексного воздействия круговой: интенсивный экстенсивный с применением искусственно созданной управляющей среды и тренажеров</p>	<p>Оценка Команда Подсчет</p>	<p>Ориентирование Лидирование Срочная Информация с обратной связью</p>	<p>идеомоторная тренировка</p>
--	---------------------------------------	--	--------------------------------

Нормативные требования знаний для группы совершенствования спортивного мастерства.

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

Примерный программный материал группы совершенствования спортивного мастерства

Физическая культура и спорт в России.

Международные связи российских шахматистов.

Моральный облик шахматиста.

Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований.

Зачет по судейству и организации соревнований. Судейская и инструкторская практика.

Исторический обзор развития шахмат.

Х-Р. Капабланка и его стиль. Гипермодернизм как новое течение шахматной мысли.

Творчество А.Нимцовича, Р.Рети, С.Тартаковера. А.Алехин – первый русский чемпион мира.

Крупнейшие международные турниры середины XX века. Образование ФИДЕ. Система розыгрыша звания чемпиона мира.

Дебют.

Понятие дебютной новинки. Стратегические идеи защиты Грюнфельда, защиты Нимцовича, дебюта Рети.

Миттельшпиль.

Защита в шахматной партии. Стратегическая и тактическая защиты. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки.

Пешечный перевес в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса.

Преимущество двух слонов. Стратегическая атака: 54 при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства. Стратегическая защита: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине партии.

Эндшпиль.

Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон против ладьи. Ферзевые окончания. Проблема перехода из миттельшпиля в эндшпиль.

Основы методики тренировки шахматиста.

Закономерности тренировки шахматиста: совершенствование как многолетний тренировочный процесс, перспективное и годовое планирование, периодизация спортивной тренировки, общая подготовка, специальная подготовка (отработанный дебютный репертуар, наличие выигранных миттельшпильных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрых и безошибочный расчет вариантов).

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Требование к режиму шахматиста. Режим во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста.

Российская и зарубежная шахматная литература.

Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии).
Общефизическая подготовка.

Исторический обзор развития шахмат. М. Ботвинник – первый советский чемпион мира.

Российская шахматная школа, ее успехи и роль в мировой шахматном движении, чемпионы мира.

Дебют.

Стратегические идеи новоиндийской защиты, каталонского начала. Миттельшпиль.

Типичные комбинации в миттельшпиле. Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции. Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.

Эндшпиль. Сложные окончания.

Основы методики тренировки шахматиста. Методы совершенствования подготовки шахматиста: усвоение шахматной культуры, развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономического расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участия в соревнованиях.

Российская и зарубежная шахматная литература. Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления учебной и дебютной картотеки.

Общефизическая подготовка.

1. Знать основные этапы развития российской шахматной школы, ее успехов и роли в мировом шахматном движении, рассказать о творчестве М. Ботвинника и других российских чемпионах мира.

2. Показать знания новоиндийской защиты, каталонского начала.

3. Знать типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Владеть понятиями «позиционная жертва», «игра на двух флангах».

4. Уметь разыгрывать сложные окончания всех видов.

5. Знать методы совершенствования подготовки шахматиста.

6. Владеть методикой работы с шахматной литературы.

7. Подтвердить норматив кандидата в мастера спорта.

Исторический обзор развития шахмат.

Выдающиеся российские и зарубежные шахматисты. Творчество Р. Фишера, А. Карпова, Г. Каспарова. Современные шахматисты.

Дебют.

Углубленное изучение систем личного дебютного репертуара. Миттельшпиль. Эндшпиль.

Совершенствование индивидуального стиля шахматиста.

Основы методики тренировки шахматиста.

Методика проведения занятий с новичками, шахматистами младших и средних разрядов.

Российская и зарубежная шахматная литература.

Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления учебной дебютной картотеки.

Физическая подготовка и методика развития физических способностей.

Физическая подготовка - это организованный процесс, направленный на всестороннее развитие организма занимающихся - укрепление опорно-связочного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем; укрепление здоровья и повышение работоспособности; развитие физических качеств. Физическая подготовка - неотъемлемая часть тренировки на всех этапах становления и совершенствования спортивного мастерства. Задачи физической подготовки - разностороннее развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств игроков в шахматы. Задачи физической подготовки вытекают из общих задач системы физического воспитания и конкретизируются специфическими особенностями данного вида спорта.

Физическая подготовка шахматистов направлена на решение следующих задач.

1. Повышение уровня разностороннего физического развития и повышение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка).
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Воспитание основных физических качеств (координации, ловкости, гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности шахматистов, таких, как выносливость.
4. Повышение психологической подготовленности.
5. Создание условий для активного отдыха и восстановления организма в период снижения тренировочных нагрузок.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. Общая физическая подготовка обязательна в подготовке занимающихся всех уровней.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает всестороннее развитие шахматиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей шахматиста, а также является условием психической устойчивости проявления волевых качеств.

Задачи общей физической подготовки:

1. разностороннее физическое развитие занимающихся;
2. укрепление здоровья;
3. повышение функциональных возможностей организма;
4. расширение диапазона двигательных навыков;
5. развитие физических качеств;
6. повышение спортивной работоспособности;
7. стимулирование восстановительных процессов, происходящих в организме.

Поэтому к средствам общей физической подготовки относятся упражнения, которые позволяют наиболее полно решать задачи разностороннего физического развития и укрепления

здоровья; содействуют более полному развитию основных двигательных качеств, необходимых шахматисту; способствуют улучшению общей координации движений; помогают более полному и быстрому восстановлению после напряженной тренировочной работы.

Общеразвивающие упражнения необходимо включать в каждое занятие. Их содержание, объем и дозировка зависят от уровня физической подготовленности занимающихся, периода тренировочной работы, предстоящих соревнований и т.п.

Координационные способности и ловкость. Под координационными способностями понимают, во-первых, способность целесообразно формировать (строить) целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим соответственно требованиям меняющихся условий. Координационные способности во многом определяются координационными функциями центральной нервной системы и таким ее свойством как пластичность. Определяющее значение имеет также приобретенный опыт усвоения и перестройки движений: чем богаче запас двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом, тем большими возможностями он располагает для освоения новых движений и преобразования их. Для оценки координационных способностей пользуются различными критериями, причем ни один из них не является пока общепринятым.

Координационные способности и ловкость среди других физических качеств игроков в шахматы имеют важное значение. Основной путь развития ловкости - это обогащение спортсменов все новыми разнообразными навыками и умениями, развитие координационных способностей.

В качестве средств воспитания координационных способностей шахматиста могут быть использованы самые разнообразные упражнения из числа средств общей и специальной подготовки, если они связаны с преодолением координационных трудностей. По мере того как упражнение становится привычным, снижается его эффективность воздействия на координационные способности. Новизна, необычность и обусловленная ими степень координационных трудностей - определяющие критерии выбора двигательных заданий для воспитания координационных способностей.

При развитии ловкости необходимо учитывать следующие методические положения.

1. Упражнения на ловкость требуют повышенного внимания, точности движений, и поэтому лучше всего проводить их в начале основной части тренировки.

2. Упражнения в каждом тренировочном занятии должны быть в достаточной степени трудны в координационно-двигательном отношении (изменение исходных положений, усиление противодействий, изменение пространственных границ, скорости или темпа движений, переключение с одного движения на другое и т.д.).

3. Объем упражнений и длительность серий в рамках одной тренировки должны быть небольшими, так как большой объем и длинные серии быстро утомляют нервную систему, в результате чего снижается тренирующее воздействие.

4. Дети гораздо быстрее, чем взрослые, овладевают навыками, поэтому в юном возрасте необходимо развивать общую ловкость с помощью подвижных и спортивных игр, общеразвивающих, гимнастических и легкоатлетических упражнений, выполняемых в необычных условиях, на местности и т.д.

5. Для развития ловкости используют самые разнообразные упражнения, в которых спортсмен должен выходить из неожиданно сложившейся ситуации с помощью находчивых, быстрых и эффективных действий.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Упражнения с мячом: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций. Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на

местности, эстафеты, встречные и круговые.

Выносливость - способность человека выполнять продолжительную работу без снижения ее мощности и эффективности. Специальная выносливость спортсмена означает способность противостоять утомлению в условиях специфических нагрузок, особенно при максимальной мобилизации функциональных возможностей организма для достижений в избранном виде спорта. Общая выносливость шахматистов означает совокупность функциональных свойств его организма, которые составляют неспецифическую основу проявлений выносливости в различных видах деятельности. Биологической основой общей выносливости являются аэробные возможности организма спортсмена. Как правило, общая выносливость квалифицированных игроков в шахматы развивается на начальных этапах подготовки к основным соревнованиям, а на этапах специальной подготовки и в период соревнований упражнения на развитие общей выносливости применяют как восстановительные средства.

Высокоразвитые аэробные возможности являются хорошей базой для развития специальной выносливости.

Специальная соревновательная выносливость игрока в шахматы характеризуется внешне такими интегральными показателями:

1. Сохранение и увеличение по ходу состязания числа эффективных соревновательных действий.

2. Стабильность технико-тактических действий на протяжении длительных соревновательных нагрузок.

Для развития и совершенствования общей и специальной выносливости игроков в шахматы применяют следующие методы.

Метод равномерной тренировки - продолжительная нагрузка (не менее 20 мин) дается в сравнительно равномерном умеренном режиме при частоте пульса 140-150 уд./мин. Для такой формы работы можно рекомендовать специальные упражнения и общие упражнения - кроссовый бег, плавание, бег на лыжах и др.

Метод повторно-переменной тренировки - планомерное изменение скорости выполнения упражнения в сторону увеличения настолько, чтобы возник кислородный (кратковременный) долг, который должен быть погашен при дальнейшем выполнении упражнения в умеренном темпе. До повышения интенсивности упражнение выполняется при пульсе 140-160 уд./мин, после повышения интенсивности - пульс 170-180 уд./мин.

Интервальный метод - многократное повторение кратковременных «порций» работы при строгой регламентации продолжительности упражнения и пауз отдыха между сериями для каждого тренировочного занятия. Интенсивность упражнений подбирается с таким расчетом, чтобы к концу серии ЧСС была бы на уровне до 180 ± 5 уд./мин (наибольший ударный объем сердца). Следующую серию упражнений начинают при выходе пульса на уровень 120-130 уд./мин. Продолжительность одной серии упражнений циклического характера - 1,5-2 мин, а основных упражнений - 2-4 мин.

Метод круговой тренировки - последовательное выполнение на станциях упражнений, направленных на развитие силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях с технической подготовкой.

Комплексный метод - сочетание упражнений различного тренирующего воздействия.

Для развития общей выносливости необходимо продолжительное воздействие нагрузки на организм спортсмена. Наиболее эффективны упражнения, в которых участвует большое количество мышечных групп и их работа создает «мышечный» насос, способствующий хорошему кровообращению. К ним можно отнести спортивные игры, кроссовый бег, езду на велосипеде, лыжные гонки, плавание и др.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения, в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа. Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями

и движениями рук.

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Вращения в голеностопных суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, много скоки, ходьба в полном приседе и в полуприседе. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, «скрестным» шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках.

Беговые упражнения.

1. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.
2. Бег с произвольным ускорением 3—5 м.
3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.
4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.
5. Бег с высоким подниманием бедра.
6. Бег с захлестывающим движением голени назад.
7. Бег спиной вперед.
8. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).
9. Передвижение приставными шагами попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг).
10. Передвижение приставными шагами лицом вперед с одновременным перемещением вправо-влево.
11. То же самое, но спиной вперед.
12. Передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставится попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

Прыжковые упражнения.

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.
9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).
10. Прыжки обеими ногами через скамейку.

Упражнения для мышц рук.

1. Стоя в основной стойке - руки вперед, в стороны, вверх.
2. Руки к плечам - круговые вращения руками.
3. Круговые вращения прямыми руками - 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.
4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.
5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.
6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.
7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.

8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.

9. Сцепить кисти «в замок» - разминание.

10. Правая рука вверху, левая внизу рывки руками назад.

11. Правая рука вверху, левая внизу - рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверху, правая внизу.

12. Стоя лицом к стене - отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.

13. Упор лежа - отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.

14. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу.

Упражнения для мышц туловища.

1. Ноги на ширине плеч - наклоны, доставая руками пол.

2. Ноги шире плеч - наклоны, доставая пол локтями.

3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.

4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе - круговые движения тазом.

5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг.

6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.

7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.

8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе - три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.

9. То же, что и упражнение, но руки сцеплены вверху над головой.

10. То же, что и упражнение, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.

11. Ноги на ширине плеч, одна рука вверху, другая внизу - на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.

12. Лежа на животе, руки за головой - прогибание назад.

13. Упор сзади - разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.

14. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища - наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.

15. То же, но руки за головой.

16. То же, но руки вверху.

17. Лежа на спине, руки в стороны - поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.

18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30-50 см от стола - не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.

Упражнения для мышц ног.

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.

2. Руки на поясе - выпад правой ногой, три пружинистых покачивания.

То же, выпад левой ногой.

3. То же, но смена ног прыжком.

4. То же, но выпад ногой в сторону.

5. Руки выставлены вперед - поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.

6. Упор присев, правая нога в сторону - не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.

7. Прыжком смена положения - упор присев, упор лежа.

8. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени - круговые вращения в коленных суставах.

9. Руки на поясе, нога на носке - круговые вращения в голеностопном суставе.

10. Отступив на 60-80 см от стены и упираясь руками в нее - поднимание на носках.

11. Руки на поясе - из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед -

танец вприсядку.

Дыхательная гимнастика.

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

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

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

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

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

Психологическая подготовка.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической, теоретической, специальной и технико-тактической подготовленности игроков в шахматы является психическая готовность шахматиста к соревнованию, которая формируется в процессе психологической подготовки. Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической, специальной и технико-тактической подготовленности, а с другой позволяет противостоять перед соревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Психологическая подготовка осуществляется в процессе многолетней подготовки шахматиста на протяжении всей его спортивной деятельности и направлена на непрерывное развитие и совершенствование мотивации к тренировочной и соревновательной деятельности, нацеленности на достижение высоких спортивных результатов; это и воспитание специфических психических качеств, способствующих успешности реализации своих способностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка шахматиста направлена на формирование у него установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности.

Для соревновательной деятельности в шахматах характерны повышенное внимание, эффективное зрительное восприятие; быстрота оперативного мышления; поиск неожиданных решений возникающих игровых задач; настойчивость, решительность, смелость, сообразительность;

эмоциональная устойчивость; широкое распределение и устойчивость внимания.

Специфика психологической подготовки шахматиста обусловлена, с одной стороны, неповторимостью соревновательных моментов, а с другой - неповторимостью и индивидуальным своеобразием личности спортсмена. В связи с этим психологическая подготовка шахматиста - это

прежде всего процесс формирования личности.

В воспитании личности спортсмена выделяют такие направления:

1. формирование мотивации тренироваться и соревноваться;
2. совершенствование процессов мышления и развитие сообразительности;
3. воспитание спортивного характера (воли, эмоциональной устойчивости и т.д.);

Охарактеризуем некоторые свойства, определяющие личность игрока в шахматы.

Решительность - свойство воли, которая помогает игроку вовремя принять правильное решение и без промедления решить ситуацию оптимальным действием. Важную роль в решении имеет предвидение игровой ситуации - антиципация.

Самообладание - свойство воли сосредоточиться во время тренировок и соревнований, управлять эмоциями, контролировать себя в сложностях борьбы.

Самостоятельность - свойство спортсмена верить в свои силы без посторонней помощи. Оно проявляется в индивидуализации подготовки, саморегуляции подготовки и соревновательной деятельности (тактика, анализ, планирование и т.д.).

Самоконтроль - систематическое исследование своих поступков, здоровья, уровня моторных способностей, изменение кондиции и функций при тренировочных нагрузках. Ведение дневника, видеозаписей помогает регулированию тренировочного процесса, объему и интенсивности нагрузок, рекреации, а также анализу выступлений на соревнованиях.

Сосредоточенность - способность игрока быстро реагировать на ситуацию и игру, на деятельность соперника.

Психическая выносливость, стабильность - способность показывать спортивную подготовленность, самообладание в длинном поединке или серии встреч, несмотря на неблагоприятные факторы - такие, как счет во встрече или предыдущий результат встречи, стиль игры соперника, оптимальная активность, эмоциональность и т.п.

Важное свойство - *наблюдательность* (быстро угадать ситуацию, смену ситуаций и т.д.).

Для достижения успеха необходимо хорошее развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, смелости и решительности, инициативности и самостоятельности.

Целеустремленность является качеством, цементирующим всю структуру волевых качеств. Очень важно поставить себе трудные, но реально достижимые цели, которые должны все время усложняться по мере их выполнения. Эти цели у разных игроков, конечно, различаются, но объединяет их то, что они должны, прежде всего, способствовать становлению и развитию личности, выработке настоящего спортивного характера, искоренению недостатков - как физических, так и моральных. Кто-то непременно хочет стать чемпионом, и у него есть возможности для этого, но на пути к цели ему придется бороться со своими неумением, слабостями, ленью, усталостью, идти на определенные жертвы в личном и социальном плане. Ведь известно, что в шахматах высоких результатов добиваются настойчивые и упорные спортсмены.

В качестве основных объектов комплексного психологического контроля выступают четыре формы психической готовности спортсменов, соответствующие конкретным требованиям осуществления ими соревновательной деятельности:

1. Общая готовность к спортивной деятельности.
2. Готовность к осуществлению спортивно-соревновательных действий в условиях конкретного этапа подготовки.
3. Текущая готовность к выполнению спортивных действий, соответствующих требованиям тренировочного процесса.
4. Непосредственная готовность к исполнению соревновательных действий в конкретных состязаниях.

Психическая готовность рассматривается как эффективность функционирования системы психологической регуляции, включающей в себя четыре структурных компонента: мотивационно-целевой, информационно-оценочный, эмоционально-волевой и коррекционно-исполнительный.

Выделенные компоненты психологической регуляции выполняют соответственно направленную, организующую, энергезирующую и исполняющую функции.

Данная концепция психической готовности отражает сущность целенаправленной спортивной деятельности и самого спортсмена, как сознательного активного субъекта деятельности, адекватно отражающего и использующего условия деятельности в интересах поставленной цели.

Концепция психической готовности используется в качестве основного средства унифицированного анализа психического статуса спортсмена на разных этапах его подготовки. Такой анализ позволяет выявлять конкретные структурные и содержательные дефекты психической готовности. Эта концепция требует соответствующей организации обследования и выбора конкретных методов для его осуществления. Решающее значение при этом имеет организация психодиагностического обследования каждого спортсмена по многим разнородным и разноуровневым параметрам, относящимся к различным проявлениям психической готовности, а также комплексность обследований по формам (видам) готовности. Практически указанная разнородность параметров сводится к трем состояниям: эмоционального напряжения, психофункционального напряжения и относительного психологического покоя. Первое вызывается соревновательными ситуациями; второе - условиями тренировочного процесса; третье - измерениями в условиях лабораторного эксперимента. Выбор конкретных методов обследования всегда является сложной задачей для тренера и спортивного психолога.

Определения структурных компонентов психической готовности.

Мотивационно-целевой компонент - это потребности, установки, интересы, мотивы, цели, которые лежат в основе структурных характеристик процесса регуляции деятельности. Уровень притязаний также относится к структурным особенностям регулирования, которые связаны с достижением цели деятельности. Этот уровень представляет собой степень трудности выбираемой индивидом цели. Факторы такого выбора условно подразделяют на ситуационные и личностные. Факторами первого типа являются, например, ожидание успеха или неудачи. Среди личностных переменных можно назвать потребность в достижении цели - стремление человека к удовлетворению, испытываемому при успехе в соревновательной ситуации любого рода.

Определение актуальных притязаний и мотивационных состояний проводится с помощью самооценочных граф-шкал. Они представляют собой отрезки прямой линии длиной 100 мм, без делений. Спортсмену предлагают чистую шкалу, полюсы которой обозначены соответственно самым слабым и самым сильным проявлением потребности. На ней он отмечает точкой выраженность данной потребности. При обработке результатов графического самооценивания шкала делится на 10 равных частей. Полученные деления обозначаются числами от 1 до 10.

Информационно-оценочный компонент проявляется в совокупности многообразных оценок и самооценок человека, которые содержат информацию о свойствах субъекта, его социальном окружении, условиях деятельности, о ценности данных свойств и условий. Благодаря этому оценки и самооценки становятся для личности инструментами самоуправления и регуляции деятельности, выполняющими ответственную роль в организации целостного поведения и текущей деятельности субъекта.

Для диагностики психической готовности, прежде всего, нужны данные о соответствии оценок и самооценок спортсмена объекту отражения и об отступлениях от адекватности. Но их адекватность можно измерить только тогда, когда есть какие-то объективные сведения о спортсменах. Источником таких сведений служат объективные показатели комплексного обследования их готовности. В связи с этим круг субъективных переменных необходимо ограничить, включая в него оценки и самооценки тех характеристик, объективные измерения которых предусмотрены в программе комплексного обследования. Кроме того, в качестве источника объективных сведений о возможностях и состояниях спортсмена используются экспертные оценки тренеров и других руководителей, имеющих большой опыт общения с данным спортсменом.

Эмоционально-волевой компонент объемлет регуляторную функцию эмоций в жизнедеятельности человека. Эмоции - одна из важнейших сторон психической деятельности, в

них - в форме переживания – выражается отношение человека к окружающей действительности и самому себе. Эмоции возникают как результат соотношения знаний человека о благоприятных или нежелательных раздражителях с тем, что воздействует на него в определенный момент.

Эмоциональный компонент объединяет такие психические состояния, как тревога, фрустрация, стресс, дискомфорт, напряженность, конфликт и др.

Коррекционно-исполнительский компонент определяется тем, что чувственное отражение составляет источник всего процесса регулирования. Единство чувственного отражения, целостность его структуры, взаимосвязь между ее частями определяют сенсорную организацию человека, его сенситивность. Понятие сенситивности включает в себя не только собственно сенсорные, но и сенсомоторные характеристики, в которых важную роль играет кинестетический анализатор. Двигательный анализатор контролирует произвольные движения, являющиеся результатом деятельности других анализаторов. Двигательные процессы как бы вплетаются во все виды психологической деятельности, и самым полифункциональным органом двигательной деятельности служит рука.

Для измерения характеристик сенсомоторного компонента готовности в обследовании используется ряд психомоторных методов (кинематометрия обеих рук с заданной дифференцировкой амплитуды движений, регистрация точностных движений рук методом «миокинетической психодиагностики» и др.).

Методы управления психологической подготовкой шахматистов. Основная задача методов формирования и воспитания личности в психологической подготовке спортсменов, включающая развитие нравственных качеств, формирование мотивов спортивной деятельности и отношения к ней. Они используются для оптимизации общей психической готовности и, в частности, ее мотивационного компонента. Нравственные качества непосредственно не влияют на результативность спортсмена во время соревнований, но они играют важную роль для формирования и развития других психологических качеств. По существу, нравственные качества (честность, товарищество, дисциплинированность, чувство коллективизма и др.) являются определенными формами поведения спортсмена. Они стимулируют его активность, направляют и организуют его деятельность и тем самым содействуют развитию необходимых для спорта психологических качеств. Интеллектуальная и волевая активность спортсмена во время соревнований часто побуждается патриотизмом, любовью к спорту, чувством долга, сознанием общественной значимости своей деятельности.

Для осуществления нравственной подготовки используются методы, применяющиеся при воспитательной работе вообще: объяснение, убеждение, привитие навыков поведения, личный пример, поощрение и наказание, стимулирование, требовательность и т. п. Однако эффективность данных методов зависит от целенаправленности организации условий, в которых живет и действует спортсмен, от требований, которые эти условия предъявляют к нему. Поэтому для решения частных задач подготовки спортсменов необходимо специально изменять и моделировать условия их жизнедеятельности. Подбор конкретных методов нравственной подготовки требует тщательного учета индивидуальных особенностей спортсменов.

Способность спортсмена к саморегуляции психической деятельности и поведения основана на определенном объеме знаний.

Это - знание условий, в которых он действует, собственных функциональных и технических возможностей, а также особенностей своих психических функций, состояний и поведения, которыми необходимо управлять. Психологическая подготовка большей частью является процессом самоподготовки, самовоспитания и самовоздействия. Она требует активного участия спортсмена, повышает значение знаний собственной психической деятельности и поведения.

Такие знания спортсмен получает путем целенаправленного самонаблюдения и психологического образования. Самонаблюдение способствует формированию самоконтроля, превращая психические функции в целенаправленные высшие психологические процессы. Через психологическое образование спортсмен приобретает необходимый минимум знаний о закономерностях психической деятельности и поведения. Объем психологических знаний должен

включать знания о психических функциях и качествах, необходимых для соревновательной деятельности, о психических состояниях, которые могут возникать при ее осуществлении. Большое значение также имеет знание факторов, от которых зависит протекание отрицательных психических состояний, условий, предупреждающих их возникновение, и приемов регуляции и саморегуляции этих состояний. В объем знаний, которые появляются у спортсмена в ходе психологической подготовки, включены и знания своих индивидуальных особенностей, обуславливающих характерные проявления состояния и поведения. Их учет необходим спортсмену при выборе средств саморегуляции и самовоспитания.

Психологическое образование спортсмена имеет задачей не только познание собственной психической деятельности, но и получение сведений об особенностях психики других лиц (например, товарищей, тренера и др.). Для этой цели спортсмену следует овладеть навыками объективного психологического наблюдения. Умение отмечать особенности поведения и состояния других людей очень важно в соревнованиях.

Общие психологические знания помогают и самонаблюдению спортсмена, которое становится целенаправленным и более содержательным. Через самонаблюдение спортсмен получает информацию, которая необходима для регуляции собственной психической деятельности, для подбора индивидуальных средств этой регуляции.

В психологической подготовке шахматистов широко распространен *метод обучения*, с помощью которого формируются психические качества и умения, развиваются способности к саморегуляции и психологической деятельности. Сущность данного метода заключается в использовании средств и приемов, создающих условия для целенаправленного и осознанного овладения двигательными навыками. С этой целью применяются словесная коррекция действий, самоотчеты и самоанализ, срочная информация и т.д.

Психологическая подготовка шахматистов осуществляется также методами психологической тренировки, с помощью которой развиваются и совершенствуются психические функции и качества спортсменов, происходит их приспособление к специфическим условиям спортивной деятельности. Одним из распространенных методов психологической тренировки является *модельная тренировка*, сущность которой состоит в проведении занятий в условиях, максимально приближенных к соревновательным. Специфика модельной тренировки как метода психологической подготовки заключается в создании таких условий, которые обычно вызывают нарушения в протекании психических функций спортсмена. Моделируется и воздействие различных психических состояний. Так, например, используются различные положительные и отрицательные словесные воздействия и т.п. Модельная тренировка эффективна в том случае, если проводится систематически - до полной адаптации спортсмена к моделируемым условиям соревнований.

Одним из видов психологической тренировки является *метод десенсибилизации*. Задача его состоит в адаптации спортсмена к психически травмирующим факторам. Используемый для этого прием основан на чисто психологическом воздействии. Предварительно изучаются субъективно значимые для спортсмена соревновательные факторы, его личные опасения. Затем предлагается спортсмену мысленно представить себя в психически травмирующей ситуации или специально говорится о ней. Далее спортсмен сам рассказывает о возникающих у него переживаниях. Так повторяется несколько раз. В итоге сознательное манипулирование с психически травмирующими факторами постепенно адаптирует спортсмена к ним, снижает силу их эмоционального воздействия. Шахматист перестает воспринимать отрицательное влияние таких факторов.

К методам психологической тренировки относятся *приемы, основанные на мышечной релаксации (расслабление) и мышечной активации*. Разновидностями этих приемов являются тренировки: аутогенная, психорегулирующая, психомышечная и т.д. Эти методы способствуют психическому восстановлению спортсмена после больших тренировочных и соревновательных нагрузок. Они применяются и для регуляции предсоревновательных состояний.

При психологической подготовке игроков в шахматы к соревнованиям, а также во время участия в них состояние спортсмена меняется, поэтому эффективными оказываются *методы непосредственного психического воздействия*. Как правило, изменения касаются уровня

активности спортсмена (готовности к борьбе), степени его концентрации на предстоящих действиях и психологического содержания активности (уверенность, самообладание, беспокойство, тревога и т.п.). Непосредственное психическое воздействие способно помочь преодолеть и изменить состояния, оказывающие отрицательное влияние на деятельность спортсмена. Используются методы словесного воздействия, которыми можно убедить спортсмена в значимости тех или иных факторов, успокоить или, напротив, активизировать его для регуляции предстартовых и соревновательных психических состояний используют: отвлечение внимания, изменение и уточнение цели и задач участия шахматиста в соревнованиях, стимуляцию волевых усилий, побуждение к интеллектуальной активности и др.

Теоретическая и тактическая подготовка.

Интеллектуальная подготовка шахматиста охватывает все то, что направлено на осмысление спортивно-игровой деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение значительных спортивных успехов в шахматах. Интеллектуальная подготовка тесно связана практически со всеми другими видами подготовки, так как имеет прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации шахматиста его волевой и специальной психологической подготовке, обучению тактике игры, совершенствованию тактического мастерства, воспитанию физических способностей.

В интеллектуальной подготовке принято выделять два основных аспекта: интеллектуальное образование спортсмена и воспитание его интеллектуальных способностей.

Интеллектуальное образование спортсмена составляет содержание его образования, т.е. те знания, которые способствуют реализации его спортивной деятельности. К ним относятся, прежде всего, знания мировоззренческого, мотивационного и спортивно-этического характера, знания, составляющие общую научную основу подготовки спортсмена, спортивно-прикладные знания, включающие сведения о правилах игры, спортивной тактике шахмат, средствах и методах спортивной подготовки, гигиенических и психологических требованиях, о правилах самоконтроля, о материально-технических условиях занятий шахматами.

Воспитание интеллектуальных способностей, отвечающих специфике шахмат, составляет наряду с образовательной стороной основное содержание интеллектуальной подготовки шахматиста.

Передача и освоение теоретических знаний в процессе многолетней подготовки шахматиста происходят в тех же формах, какие характерны для теоретического образования вообще: лекции, семинары, самостоятельное изучение литературы, беседы с врачами, тренерами, научными работниками. Кроме того, на современном этапе развития техники широко используются просмотр и прослушивание видео-, аудио- и телевизионных материалов, наблюдения за игрой сильнейших шахматистов, анализ проведенных игр, ведение дневника самоконтроля.

Теоретические занятия следует проводить в аудитории, приспособленной для демонстрации слайдов, кино-, видеоматериалов и др. Всем спортсменам заранее сообщается тема предстоящего занятия, рекомендуемая литература.

Подготовленное сообщение подкрепляется цифровым материалом, плакатами, графиками, видеозаписями и др.

Систематическое образование и самообразование, углубляющееся в многолетнем процессе спортивного совершенствования, становятся решающим условием творческих проявлений в спорте. Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию сути выполняемого на тренировках и соревнованиях.

Важнейшим направлением интеллектуальной подготовки шахматистов является приучение их к творческому анализу своей тренировочной и соревновательной деятельности.

Мыслительные процессы восприятия, анализа, сравнения, обобщения и прогнозирования эффективно влияют на качество тренировочной и соревновательной деятельности.

Шахматист получает представления о пространственных, временных характеристиках, обучается контролировать и управлять точнейшими элементами тактических действий. Это

приводит к интенсификации и повышению качества процесса обучения и тренировки.

Современные подходы к оптимизации путей интеллектуального воспитания спортсмена должны быть ориентированы не столько на отдельные методические приемы, сколько на разработку целостных программ, опирающихся на принципы последовательного развертывания познавательной деятельности шахматиста с возрастающей степенью его активности в решении задач и объективным контролем за результатами своих решений.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Тренировочный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.

Физическая культура - в укреплении здоровья человека.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России. Влияние физических упражнений на костную и мышечную систему, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы, Взаимодействие органов и систем.

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питание смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Режим дня во время соревнований рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика вредных привычек.

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.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания.

Основные формы организации занятий в спортивной школе.

Всероссийские соревнования для занимающихся, спартакиады, всероссийский турнир школьных команд «Белая ладья». Международные связи российских шахматистов.

Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований.

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул - ходи», требования записи турнирной партии.

Основные положения шахматного кодекса.

Значение спортивных соревнований и их место в тренировочном процессе. Судейство на соревнованиях. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета фигур.

Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Подготовка место соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Инструкторская и судейская практика.

Исторический обзор развития шахмат.

Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке.

Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью.

Испанские и итальянские шахматисты XVI-XVII веков. Выдающиеся зарубежные

шахматисты. Выдающиеся советские шахматисты.

Творчество Р. Фишера, А. Карпова, Г. Каспарова, В. Ананда, М. Карлсена. Молодые зарубежные и российские шахматисты.

Самоконтроль в процессе занятий.

Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям, доврачебная помощь пострадавшим. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

Общая характеристика и основы методики тренировки шахматиста.

Понятие об обучении и тренировке. Формы и методы тренировки шахматиста. Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретение им специальных знаний, навыков и качеств. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.

Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного процесса.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста.

Закономерности тренировки шахматиста: совершенствование, как многолетний тренировочный процесс, перспективное и годовое планирование, периодизация спортивной тренировки, общая подготовка (физическая, морально-волевая и психологическая, специальная выносливость), специальная подготовка (отработанный дебютный репертуар, наличие наигранных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов).

Методы совершенствования подготовки шахматистов: усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные достижения), развитие комбинационного зрения и позитивного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономического расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Российская и зарубежная шахматная литература.

Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста. Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература XIX – XX веков, современная литература.

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований. Обзор крупнейших соревнований. Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии). Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления тренировочной и дебютной картотеки.

Дебют.

Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Классификация дебютов. Основные принципы разыгрывания дебютов. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Значение флангов. Дебютный захват центра с флангов. Подрыв центра. План в дебюте. Оценка позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Гамбиты.

Характеристика современных дебютов.

Методы работы над дебютами. Принципы составления дебютного репертуара. Понятие дебютной новинки. Стратегия идеи основных дебютных схем.

Миттельшпиль.

Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы. Связка, полусвязка, двойной шах, скрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Размен.

Комбинация с мотивами «спертого мата», использование слабости первой (последней) горизонтали, разрушение пешечного прикрытия короля, освобождение поля и линии, перекрытия, блокировки, превращение пешки, уничтожение защиты.

Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетании идей.

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечно - фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Атака на короля. Атака на neroкировавшегося короля. Атака на короля при односторонних и разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защиты. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм в защитительных мероприятиях. Тенденция перехода в контратаку.

Стратегическая и тактическая защита. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки.

Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

Определение стратегии. Элементы стратегии, оценки позиции, выбора плана. Принцип реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины игры: целесообразность в развитии фигур, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. План игры. Оценка позиции.

Центр. Централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях. Фортпост. Вторжение на седьмую горизонталь.

Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно-фигурный центр, открытый центр. Центр и фланги. Осада центров с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающихся ходов.

Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. Теория «островков». Создание слабости в лагере противника.

Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов.

Стратегическая атака при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства. Приемы стратегической защиты: разменатакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности.

Компенсация за ферзя. Ладью, легкую фигуру.

Позиционная жертва: пешки, качества. Игра на двух флангах.

Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции.

Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.

Эндшпиль

Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность фигур в эндшпиле. Матование одинокого короля.

Пешечные окончания. Систематизация пешечных окончаний по тематическому содержанию. Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях: правило квадрата, оппозиция, виды оппозиции, король и пешка против короля, защищенная и отдаленная проходные пешки, игра королей с двойной целью, «треугольник», прорыв, сочетание угроз, поля соответствия.

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях.

Сложные пешечные окончания. Ферзь против пешки. Слон против пешки. Конь против пешки.

Коневые окончания. Слоновые окончания. Одноцветные и разноцветные слоны. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле.

Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные

окончания.

Ферзевые окончания. Компенсация за ферзя, ладью и легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон против ладьи.

Проблема перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль. Сложные окончания.

Восстановительные средства и мероприятия.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности игроков в шахматы можно и необходимо проводить с помощью гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.



К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, тренировочных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо

обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Специальные психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях. Для этого применяются беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, специальные дыхательные упражнения, аутогенная и психорегулирующая тренировки.

Большая роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, воспитательной работе, в снятии эмоционального напряжения и других формах работы. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др.

Средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного-двух раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Профилактика травматизма неотъемлемая часть тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Основные причины травматизма - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления.

Во избежание травм рекомендуется:

- Не применять физические упражнения с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверх жестким покрытиям.
- Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- Применять упражнения на расслабление и массаж.
- Освоить упражнения на растягивание «стретчинг».
- Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач спортивной школы. Высокий профессионализм тренера способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

При работе с детьми младшего школьного возраста указания и требования тренера обычно воспринимаются как беспрекословное руководство к действию, без малейшего сомнения в их верности. Здесь имеет место метод внушения, в основе которого лежит высочайший и безусловный авторитет тренера. При сохранении такого авторитета метод внушения может с успехом использоваться и при работе с занимающимися старшего школьного возраста. Но обычно уже у

старших подростков начинает развиваться критическое отношение ко всяким указаниям со стороны взрослых. Поэтому, начиная с этой возрастной группы целесообразно аргументировать предъявление каждого нового требования, чтобы оно не воспринималось негативно, как некий произвол взрослого.

В целях формирования убеждений и общественного мнения в спортивной группе целесообразно использовать обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе тренировочных занятий, а также проводить беседы дискуссионного характера. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера. Сознание занимающихся формируется через указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др.

Методы воспитания выполняют определенную роль инструментов, с помощью которых решаются все возникающие воспитательные задачи.

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

- воспитание волевых качеств личности;
- воспитание спортивного трудолюбия;
- интеллектуальное воспитание - овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки;
- воспитание чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы;
- самовоспитание спортсмена - сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Воспитательные средства, используемые в работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся;
- совместное празднование дней рождений;
- подготовка и уборка мест тренировочных занятий;
- экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями - встречи, беседы родителей с тренерами и администрацией учреждения; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением мероприятий:

- проведение праздников;
- проводов выпускников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- регулярное подведение итогов в спортивной деятельности занимающихся;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Особое место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у занимающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо обратить внимание на этику спортивной борьбы на турнире и вне его. Перед соревнованиями нужно настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

Соревнования являются средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываний участников во время игр, тренер может сделать вывод о форсированности у них необходимых качеств.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание занимающихся. Самовоспитание включает принятие самим занимающимся обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Виды воспитания:

- Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психологические нагрузки.

- Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям шахматного спорта.

- Правовое: воспитание законопослушности, формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины, развитие потребностей в здоровом образе жизни.

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

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

- Методы: убеждение, пример, поощрение, требование.

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

В процессе тренировочных занятий:

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

- Методы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта.

В соревновательной обстановке:

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

- Методы: убеждение, пример, поощрение, требование.

- Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта.

Содержание воспитательной работы:

- Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.

- Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбия. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию. Стремление тренера быть примером для воспитанников.

- Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.

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

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

- Создание истории коллектива.

- Повышение роли капитанов команд, советов ветеранов.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

1) 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.

2) 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".

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей и особенностей юных спортсменов.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);
- учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;
- надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей организма;
- с возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема учебно-тренировочной нагрузки;
- необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Учебно-тренировочный процесс в СШ № 4 проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- командные, групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы, в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установления санитарно-гигиенических норм. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни и каникулы.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

Направленности и содержанию по этапам и годам спортивной подготовки свойственна определенная динамика.

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки.

- Из года в год повышается объем нагрузок на специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную).

- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

- Постепенный переход от освоения техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико - тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

- Увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок.
- Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.
- Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления учебно-тренировочным процессом является контроль.

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Комплектование состава учащихся, учебно-тренировочный процесс, проведение воспитательной и спортивно-массовой работы с учащимися осуществляется администрацией спортивной школы и тренерско-преподавательским составом в соответствии с локальными актами учреждения.

Группы комплектуются с учетом возраста, общефизической и спортивной подготовленности учащихся. Для перевода из одной группы в другую занимающийся должен сдать установленные нормативы по каждой предметной области.

При проведении учебно-тренировочных занятий тренеры и спортсмены должны соблюдать правила техники безопасности. Тренеры-преподаватели обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Учебно-тренировочные занятия должны проводиться на основе утвержденных планов спортивной подготовки. Тренер-преподаватель должен иметь план учебно-тренировочного занятия, которые могут строиться по групповому и индивидуальному принципам.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер-преподаватель не должен допускать до учебно-тренировочных занятий спортсменов, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к тренировкам и соревнованиям.

Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Спортсменам запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель обязан проверить физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки. Основную часть учебно-тренировочного занятия можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм. Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние место проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки.

6. Условия реализации программы

6.1. Материально-технические условия

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений и материально – технического обеспечения *включает в себя:*

- наличие помещения для игры в шахматы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- спортивный инвентарь: доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными, доска шахматная с фигурами шахматными, стол шахматный, стулья;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	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
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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		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
6.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
7.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1

6.2. Кадровые условия

Кадровые:

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;(указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП);
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

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

1. 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 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).

2. 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 «хоккей», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

6.3. Информационно-методические условия

Список учебно-методической литературы:

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 системы 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.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://window.edu.ru/library/pdf2txt/208/45208/21986> - Учимся играть в шахматы - развиваем интеллект: Учебное пособие.
2. <http://www.sdchess.ru/> - Шахматные программы
3. http://battle-chess.ru/index/library/articles/articles_33.html - Все о шахматах
4. Absolut Chess v1.3.9 - Программа для игры в шахматы, в том числе через локальную сеть и интернет.
5. ChessPartner v5.1 - Небольшие, но достаточно продвинутые шахматы, позволяющие играть с другими партнерами через интернет.