

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «УРАЛЬСКАЯ ШАХМАТНАЯ АКАДЕМИЯ»**

620026, г. Екатеринбург, ул. Тверитина, 44, тел/факс: (343) 379-07-61, ИНН 6671255713, КПП 668501001, л/с 30016908550 открыт в Министерстве финансов Свердловской области, р/с 03224643650000006200, БИК 016577551, к/с 40102810645370000054, Уральское ГУ Банка России // УФК по Свердловской области г. Екатеринбург, ОКВЭД 93.19

---

Утверждена приказом директора  
ГАУ СО СШ  
«Уральская шахматная академия»  
от «30» декабря 2021г. №81-О

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

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы (Приказ Министерства спорта России 12.10.2015 г., № 930)

На этапе начальной подготовки – 2 года

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 4 года

На этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничения

2021  
Екатеринбург

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ .....	
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах спортивной подготовки по виду спорта шахматы .....	
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта шахматы .....	
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта шахматы .....	
2.4. Режимы тренировочной работы .....	
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку .....	
2.6. Предельные тренировочные нагрузки .....	
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности .....	
2.8. Требования к экипировке .....	
2.9. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию .....	
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки .....	
2.11. Структура годичного цикла .....	
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....	
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований .....	
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок .....	
3.3. Планирование спортивных результатов .....	
3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля .....	
3.5. Примерный программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки .....	
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки .....	
3.7. Планы применения восстановительных средств и мероприятий .....	
3.8. Планы инструкторской и судейской практики .....	
4. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ .....	
4.1. Теоретическая часть .....	
4.2. План антидопинговых мероприятий .....	
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	
5.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «шахматы» .....	

5.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....

5.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно - технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....

5.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....

5.5. Рекомендуемый комплекс контрольных упражнений для оценки теоретической и технико-тактической подготовки шахматистов .....

## 6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....

6.1. Список литературы .....

6.2. Аудиовизуальные средства .....

6.3. Интернет-ресурсы .....

7. ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ .....

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая Программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – Программа) подготовлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (Приказ Министерства спорта России 12.10.2015 г., № 930) разработанного на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с учетом нормативно-правового обеспечения деятельности спортивных школ в РФ с целью: организации, планирования и проведения тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку (далее - спортсменами) в государственном автономном учреждении Свердловской области спортивная школа «Уральская шахматная академия» (далее- Учреждение). В данной Программе рассматривается тренировочный процесс по шахматам в рамках системы многолетней спортивной подготовки.

### **Характеристика вида спорта**

Шахматы являются одним из популярных видов спорта во всем мире.

Вид спорта шахматы (код вида 0880002511Я), согласно Реестру видов спорта РФ, включает в себя следующие дисциплины:

шахматы - командные соревнования: 0880062511Я;

шахматы: 0880012511Я;

блиц: 0880022511Я;

быстрые шахматы: 0880032511Я;

шахматная композиция: 0880042511М;

заочные шахматы: 0880052511Л.

Шахматы доступны людям разного возраста, а единая шахматная символика создаёт необходимые предпосылки для международного сотрудничества, обмена опытом. Шахматы - часть мирового культурного пространства. О социальной значимости шахмат, их возрастающей популярности в мире можно судить по таким весомым аргументам, как создание международных организаций, занимающихся популяризацией и пропагандой шахмат, проведение всемирных шахматных олимпиад и многочисленных международных соревнований, выпуск разнообразной шахматной литературы. Для юных шахматистов Международная

шахматная федерация ежегодно проводит свои чемпионаты (в разных возрастных группах: до 7, 9, 11, 13, 17 и 19-ти лет), а также Всемирную детскую Олимпиаду.

Развиваясь в системе спортивных школ, шахматы реализуются, прежде всего, как спорт. Шахматная партия – это, как правило, спорт, борьба, азарт. Но для достижения победы необходимо познание шахмат как науки: изучение теории игры, закономерностей шахматной борьбы.

Занятие шахматами в спортивной школе обеспечивает условия для самосовершенствования личности, формирования здорового образа жизни, творческого развития и профессионального самоопределения; способствует развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств, достижению спортивных успехов; содействует взаимопониманию между различными национальными, религиозными и социальными группами.

### **Особенности и специфика организации тренировочного процесса**

Система многолетней спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. При осуществлении спортивной подготовки в Учреждении устанавливаются следующие этапы: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства. Основной целью Учреждения является подготовка спортивного резерва для сборной команды Российской Федерации и Свердловской области в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

В группах начальной подготовки тренировочный процесс преимущественно направлен на развитие личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации направленность.

На тренировочном этапе планомерное повышение уровня подготовленности юного спортсмена требует решения сложной задачи – параллельного повышения уровня общей физической подготовленности и постепенного увеличения доли специализированных нагрузок.

На этапе совершенствования спортивного мастерства решаются все более сложные задачи. При этом существенно повышается роль индивидуальных особенностей спортсмена, особенно в соревновательных упражнениях. Спортивная подготовка на данном этапе имеет выраженный специализированный характер, что проявляется в гибком использовании основных и дополнительных тренировочных средств с целью значительного повышения специальной подготовленности.

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

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

Вид спорта шахматы включает в себя следующие дисциплины: классические шахматы (классика), быстрые шахматы (рапид), блиц. Подготовка шахма-

тистов различной квалификации проводится круглогодично – в подготовительном, соревновательном и переходновосстановительном периодах после соревнований.

В подготовку во время соревнований следует включать: 1) построение тактического плана борьбы в зависимости от турнирного положения и подмеченных сильных и слабых сторон противника; 2) уточнение в выборе дебютных схем к каждому противнику; 3) анализ позиций отложенных партий; 4) четкое соблюдение гигиенического режима; 5) физзарядку, прогулки, занятия спортом; 6) отдых.

В наши дни появились новые методы подготовки шахматиста, связанные с применением компьютеров. Компьютерные программы применяются для развития специальных качеств шахматиста.

Программа учитывает основополагающие принципы спортивной подготовки шахматистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики. Программой предусмотрена следующая организация тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки:

- на этапе начальной подготовки – до 2 лет;
- на тренировочном этапе – до 4 лет;
- на этапе совершенствования спортивного стабильность демонстрации спортсменом высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях - без ограничения.

Это обеспечивает единое направление в тренировочном процессе многолетней тренировки шахматистов по мере роста спортивного мастерства спортсменов.

По мере необходимости предусмотрена возможность вносить изменения в Программу.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах спортивной подготовки по виду спорта шахматы

Таблица 1

Этап спортивной подготовки	Период подготовки	Требования по спортивному мастерству	Минимальный возраст зачисления в группу	Наполняемость групп (чел.)		Нагрузка
				Мин.	Макс.	
Этап начальной подготовки	До года		7	10	25	6
	Свыше года		7	10	20	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Первый год		8	6	16	9
	Второй год		8	6	16	9
	Третий год		9	6	14	12
	Четвертый год		9	6	14	12
ССМ	До года	КМС	9	2	8	28
	Свыше года	КМС	10	2	8	28

#### Примечания:

1. Количество часовой нагрузки в неделю может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от этапа спортивной подготовки. Неизменным остаётся количество часовой нагрузки в год.

2. В общее количество часовой нагрузки входит время проведенное с занимающимися (по приказу руководителя учреждения) на выездах в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, календарным планом всероссийской федерации по виду спорта шахматы, календарным планом Учреждения.



	подготовки		(этап спортивной специализации)		шенствова- ния спор- тивного мас- терства	шего спор- тивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	10 - 16	8 - 14	4 - 8	4 - 6	4 - 6	4 - 6
Специальная физическая подготовка (%)	-	-	4 - 6	4 - 6	4 - 9	4 - 6
Технико-тактическая подготовка (%)	40 - 58	40 - 58	50 - 70	40 - 60	30 - 57	30 - 50
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	30 - 40	30 - 40	15 - 25	15 - 25	15 - 25	15 - 25
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2 - 4	4 - 6	7 - 12	15 - 25	15 - 30	20 - 40

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта шахматы

Таблица 3

Виды спортив- ных соревнова- ний	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап со- вершенст- вования спортив- ного мас- терства	Этап выс- шего спортив- ного мас- терства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		

Контрольные	3	5	5	4	4	1
Отборочные	-	2	3	4	5	4
Основные	-	1	1	2	3	5

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника соревнований положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта шахматы;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта шахматы; - выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и положений Всемирного антидопингового кодекса.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся, в рабочей программе тренера на спортивный сезон, планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

#### **2.4. Режимы тренировочной работы**

Тренировочный процесс в Учреждении, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Годичный цикл может быть разбит на несколько периодов, в таком случае ориентирами будут являться основные соревнования года.

Комплектование групп спортивной подготовки, организация тренировочных занятий со спортсменами осуществляется администрацией и тренерами отделения шахмат в соответствии с Уставом ГАУ СО СШ «Уральская шахматная академия» и требованиями данной Программы.

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

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

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта шахматы осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Группы спортивной подготовки комплектуются из числа наиболее способных к занятиям шахматами детей, подростков, юношей и девушек и отвечающих требованиям по уровню спортивной подготовленности данному этапу. Зачисление и перевод на этапы подготовки, начиная с этапа начальной подготовки первого года обучения, осуществляется на основании сдачи спортсменами контрольно-переводных нормативов. В случае если спортсмен имеет более высокий разряд, чем спортсмены его тренировочной группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год спортивной подготовки с согласия родителей (законных представителей). Состав групп формируется из лиц проходящих спортивную подготовку примерно одного уровня спортивной подготовленности. Возраст спортсменов на момент зачисления должен быть не менее 7 лет, в исключительных случаях на основании решения руководителя спортивной школы спортсмен может быть зачислен в возрасте 6,5 лет.

Основными формами осуществления спортивной подготовки 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.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа 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 один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» составляет:

Таблица 4

	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	9	12	28	32

### **2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Медицинские требования.

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по шахматам и к участию в спортивных соревнованиях.

Для этого два раза в год проводится углубленное медицинское обследование спортсменов членов сборной команды Свердловской области по шахматам,

и один раз в год спортсменов проходящих спортивную подготовку в Учреждении, на базе МАУ ДГБ № 13 и ГАУЗ СО «МКМЦ «Бонум». Углублённое медицинское обследование проводится по графику и в соответствии с приказами руководителя Учреждения.

Возрастные требования.

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

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

Психофизические требования.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;

- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

## 2.6 Предельные тренировочные нагрузки

Объем предельной тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки устанавливается в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по шахматам, утверждается на очередной спортивный сезон приказом директора учреждения. В течение спортивного сезона допускается изменение тренировочной нагрузки исключительно путем ее перераспределения между календарными месяцами, либо разделами спортивной подготовки в плане-графике распределения тренировочных часов (в пределах норм, предусмотренных федеральным стандартом спортивной подготовки по шахматам) по согласованию с курирующим инструктором-методистом, а также заместителем директора по спортивной подготовке (без изменения общего годового объема часов тренировочной нагрузки).

## 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Таблица 5

Количество соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Минимальное	1	3	4	6	8
предельное	6	7	9	12	16

## 2.8. Требования к экипировке

Лица, проходящие спортивную подготовку и лица, осуществляющие спортивную подготовку, обеспечиваются спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем.

Таблица 6

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный летний	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный зимний			-	-	-	-	1	2	1	1
3.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар		-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки утепленные			-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Футболка спортивная	штук		-	-	-	-	2	1	2	1
6.	Шапка спортивная			-	-	-	-	1	2	1	1
7.	Шорты			-	-	-	-	2	1	2	1

спортивные									
------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## 2.9. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию

Таблица 7

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	2
2.	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	14
3.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, специальное программное обеспечение для вида спорта шахматы)	штук	1
4.	Мат гимнастический	штук	2
5.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
6.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
7.	Секундомер	штук	2
8.	Стол шахматный	штук	14
9.	Стулья	штук	14
10.	Часы шахматные	штук	14

Таблица 8

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование						
Наименование спортивного инвентаря индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
			Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			Количество/	Количество/	Количество/	Количество/

			срок экс- плуатации (лет)		срок экс- плуатации (лет)		срок экс- плуатации (лет)		срок эксплуата- ции (лет)	
Шахматная доска складная с шахматными фигурами	ком- плект	на зани- маю- ще- гося	-	-	-	-	1	3	1	3

## 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуальная подготовка спортсменов начинается с тренировочного этапа и существенно увеличивается на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. На данных этапах спортивной подготовки осуществляется работа по индивидуальным планам спортивной подготовки, которые разрабатываются тренером совместно со спортсменами и утверждаются руководителем Учреждения.

## 2.11. Структура годичного цикла.

В шахматном спорте построение тренировочного процесса осуществляется с годичной цикличностью. Это связано с тем, что соревнования, проводящиеся как внутри страны, так и на европейском и мировом уровне, ежегодно повторяются на 90% в годовом календарном плане, а также ежегодно проводятся первенства России, Европы и мира для шахматистов моложе 21 года, чемпионаты России, Европы. При этом следует особо подчеркнуть, что каждый годичный цикл должен существенно отличаться от предыдущего своим содержанием (в том числе объемом и тренировочным потенциалом предусматриваемой нагрузки), решаемым комплексом задач и некоторыми деталями в распределении тренировочной нагрузки. Это основное условие, обеспечивающее прогресс спортивного мастерства.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

*Микроциклом* тренировки называют совокупность нескольких тренировоч-

ных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней). В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В спорте по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий тактический (РТк); развивающий технический (РТх); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

*Мезоцикл* - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

*Макроцикл* тренировки предполагает три последовательных фазы приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В шахматах в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или

более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней тактической подготовке, что способствует развитию внимания. На этом этапе подготовки исключительно важное значение, имеет обучение лиц, проходящих спортивную подготовку, технике расчета вариантов. Формирование навыков разыгрывания типичных позиций для матования и умений создать необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования техники реализации материального преимущества. Важно стремиться к тому, чтобы лица, проходящие спортивную подготовку, с самого начала овладевали основами техники выполнения заданий, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала шахматной подготовки.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В группах первых двух лет спортивной подготовки главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней тактической подготовке, повышению уровня сложности решаемых заданий, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов шахматной игры.

При планировании годичных циклов для проходящих спортивную подготовку свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами заданий на выигрыш материала решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней тактической и технической подготовленности и на этой базе повышение уровня стратегической оценки позиции. Продолжительность подготовительного периода - 16-18 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 ставятся задачи повышения уровня общей тактической подготовки, развития внимания, быстроты и точности расчета вариантов. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие практических игровых качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные матчи. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапе совершенствования спортивного мастерства процесс спортивной тренировки направлен на развитие надежного дебютного репертуара приближенного к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности. Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы включает методические рекомендации по основным видам спортивной подготовки шахматистов, распределение по годам подготовки, планирование спортивных результатов, организацию и проведение врачебно-педагогического и психологического контроля, рекомендации по проведению тренировочных занятий и соревнований, по технике безопасности. Большое значение для реализации целей спортивной подготовки шахматистов имеет использование в тренировочном процессе передовых методов, тренировки и организации тренировочного процесса с помощью единой методической сис-

темы.

### **3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

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

1. Тренировочный процесс планируется на основе материалов, изложенных в рабочей программе тренера.

2. Планирование тренировочных занятий и распределение программного материала в группах проводится на основании годового плана графика распределения тренировочных часов, которые предусматривают организацию тренировочных занятий (примерные планы графики прилагаются).

3. Тренировочным планом предусматриваются следующие разделы спортивной подготовки: технико-тактическая подготовка, теоритическая, психологическая подготовка, участие в соревнованиях и судейская практика, общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

4. На теоретических занятиях спортсмены знакомятся с развитием шахматного движения, историей шахмат, методике подготовки и тренировки, правилам и судейству соревнований.

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

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

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

2) Непрерывность тренировочного процесса. Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого

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

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

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

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

Спортивная подготовка ведется на основе программ спортивной подготовки, разрабатываемых и утверждаемых организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в учреждении, осуществляющем спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом-графиком распределения часов, рассчитанным на 52 недели.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья спортсмена и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в шахматном спорте как целое строится на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов данного процесса, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Очевидно, что структура шахматной тренировки характеризуется, в частности: целесообразным порядком взаимосвязи различных компонентов содержания подготовки спортсмена; необходимыми соотношениями параметров тренировочной нагрузки, определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса. Структура тренировочного процесса формируется по объективным закономерностям его построения, которые учитывают единство общей и специальной шахматной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, а также соревновательную цикличность и т. д.. На конкретные детали построения тренировочного процесса влияет вся совокупность основных условий спортивной деятельности: общий режим жизни спортсмена, бюджет времени, выделяемого на занятия шахматным спортом, установленная система спортивных соревнований и т. д.

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

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

мышление, инициативность, стрессоустойчивость, умение анализировать ситуацию и другие.

Изучать материал рекомендуется в той последовательности, в какой он изложен в рабочей программе тренера программы.

Занятия по теме «Дебютная подготовка» должны строиться с учетом новейших достижений в построении дебютного репертуара сильнейших шахматистов, широкое применение компьютерных программ и баз партий, изучение родственных дебютов блоками, глубокий компьютерный анализ критических позиций, разбор партий ведущих шахматистов. В дебютной подготовке большое внимание следует уделять индивидуальной работе со спортсменами по подбору «личных» дебютов и вариантов, самостоятельной работе спортсменов по расширению дебютных знаний, подготовке «запасных» вариантов.

На занятиях по темам «Миттельшпиль» и «Эндшпиль» рекомендуется опираться на методики, изложенные в книгах М. Дворецкого, А. Панченко, И. Дорфмана и других авторов. Изучение точных позиций и конкретных приемов должно органично сочетаться с изучением технологий планирования, типовых позиций и принципов стратегической игры, принципов игры в эндшпиле.

Занятия по темам «Основы судейства» и «Судейская практика» производятся поочередно, теоретическая подготовка предшествует практическому судейству соревнований.

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

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

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

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

Любые методы работы тренера должны приводить в результате к позитивным изменениям: критика должна быть конструктивной, поощрения подталкивать к саморазвитию.

Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение шахматиста к выполнению упражнений, требующих преодоления сильных для его состояния трудностей.

Воспитание дисциплинированности и трудолюбия спортсменов лучше всего развивается через правильное построение процесса спортивной подготовки. Тренировки должны проводиться систематизировано и постоянно, в увеличении нагрузки должна отслеживаться строгая закономерность, учебные задачи должны ставиться на развитие спортсмена. Большое влияние оказывают конкретные примеры организации работы ведущих шахматистов и сверстников.

Особое внимание следует обращать на периоды соревновательной деятельности и тренировочных сборов, характеризующиеся большими психофизическими нагрузками и временем, проводимым спортсменом в коллективе.

Тренер должен в ходе процесса спортивной подготовки, не прибегая к излишнему давлению, проводить беседы и консультации со спортсменами, их родителями по профориентации. Результатом могут быть адекватная самооценка и информированность о планируемой сфере деятельности.

Занятия общефизической и специальной подготовкой рекомендуется проводить в соответствии расписанием. Основными задачами занятий общефизической и специальной подготовкой являются: поддержание оптимальной физической формы спортсменов, снятие гиподинамической усталости, создание положительной мотивации. Важно в ходе занятий не допускать повышенной утомляемости, соблюдать правила техники безопасности.

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

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

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

При сдаче норм по общефизической и специальной подготовкой тренер должен осознавать прикладную направленность данного зачета. Психологический фон при этом должен быть положительным, мотивирующим к самосовершенствованию спортсменов.

Во время тренировок, участия в соревнованиях и индивидуальной работы можно проводить физкультурные паузы (основном самостоятельно). Основной упор следует делать на использование упражнений, направленных на снятие гиподинамической нагрузки, использовать рекомендованные сборники упражнений.

При проведении контрольных испытаний и решении вопросов о переводе занимающихся на следующий год/этап учитывают выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке.

### **Требования к технике безопасности**

#### **в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований**

1. Тренеры обязаны прибыть на занятия за 10 минут до начала, лично проверить место проведения занятий и инвентарь.
2. Занятия должны проходить в чистом помещении, при нормальном освещении спортивных сооружений.
3. Температура в помещении во время занятий должна соответствовать установленным нормам.
4. Тренеры должны строго соблюдать нормы единовременной пропускной способности спортивных сооружений при проведении тренировочных занятий.
5. Нахождение родителей в помещениях для занятий строго запрещено.
6. Тренеру запрещается выходить из зала во время проведения занятий, а также отпускать спортсменов до окончания занятий.
7. Тренеры, занимающиеся со спортсменами младшего возраста по окончании занятий должны передать их родителям и уходить с занятий последними.
8. Спортсмены обязаны быть в опрятной одежде, приступать к занятиям и заканчивать только по разрешению тренера.
9. Запрещается приходить на занятия с посторонними предметами, стеклянными бутылками для питья, с острыми, режущими и воспламеняющимися предметами и жевательными резинками.
10. Спортсмены должны строго соблюдать правила поведения в помещениях ГАУ СО СШ «Уральская шахматная академия»: нельзя бегать, кричать, спешить и толкаться в коридорах и залах.
11. Спортсмены должны соблюдать дисциплину на занятиях, выполнять требования и указания тренера по окончании партии расставлять за собой фигуры, соблюдать чистоту в турнирном зале.
12. Спортсмены и тренеры обязаны строго соблюдать нормы поведения в спортивных сооружениях, бережно относиться к ним, соблюдать организован-

ность, беспрекословно подчиняться требованиям администрации по выполнению правил поведения, пожарной безопасности и установленного входа и выхода.

13. Администрация и тренерский коллектив не несет ответственности за утерю личных вещей спортсменов.

14. Ответственность за соблюдение безопасности при проведении тренировочных занятий несут тренеры, проводящие занятия.

15. Во время занятий спортсменам запрещается пользоваться сотовыми телефонами.

16. При командировании на соревнования тренер несет полную ответственность за безопасность спортсменов.

17. К спортивным соревнованиям допускаются спортсмены прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

18. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

В случае любых происшествий и травм необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему тренеру, заместителю руководителя, руководителю спортивной школы. Медицинская аптечка находится на вахте.

В случае возникновения пожара, короткого замыкания в электросети, или подозрений на них, необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему тренеру, администрации школы.

При пожаре звонить по телефонам: 01- вызов пожарных, 02- вызов милиции, 03 - вызов скорой помощи. Телефон находится на вахте, в кабинете руководителя, в кабинете заместителя руководителя.

В случае возникновения чрезвычайной ситуации все, находящиеся в помещении школы, должны быть немедленно эвакуированы. Спортсмены покидают помещение и организованно выходят из школы вместе с тренером в соответствии с планом эвакуации. При появлении в школе посторонних людей, ведущих себя подозрительно или агрессивно, необходимо немедленно сообщить об этом дежурному вахтеру или ближайшему тренеру.

Не допускается курить в помещении ГАУ СО СШ «Уральская шахматная академия», бросать зажженные спички в мусорные баки, засорять канализацию посторонними предметами, оставлять открытыми водопроводные краны.

В ГАУ СО СШ «Уральская шахматная академия» не допускается применение психического и физического насилия в отношении спортсменов.

### 3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Период подготовки	Часов в неделю	Минимальное количество тренировочных занятий в неделю	Часов в год	Соревнований в год
Этап начальной подготовке	До года	6	3	312	3
	Свыше года	8	3	416	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Первый год	9	3	468	9
	Второй год	9	3	468	9
	Третий год	12	4	624	10
	Четвертый год	12	4	624	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	До года	28	7	1456	12
	Свыше года	28	7	1456	12

### 3.3 Планирование спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Максимальные достижения для разных спортсменов различны, но общим является стремление каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта. Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития знаний, умений и навыков шахматиста. Достижение наивысших спортивных результатов

реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта. Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

Планирование спортивных результатов является одним из важнейших аспектов спортивной подготовки. Участие в соревнованиях и тренировочных сборах должно происходить в соответствии с заранее утвержденным индивидуальным планом спортсмена на год. Индивидуальные планы спортсмена на год по участию в соревнованиях создаются на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, Единого календарного плана Министерства физической культуры и спорта Свердловской области, муниципальных образований.

Наиболее подготовленным, находящимся на пике возможностей, спортсмен должен подходить к основным и важнейшим отборочным соревнованиям. Для этого тренером должна быть правильно составлена структура годичного цикла спортивных тренировок, запланированы тренировочные сборы. В процессе участия в соревновании тренер должен обратить особое внимание на поддержание психофизических возможностей спортсмена на высоком уровне, соблюдение режима дня и здорового образа жизни, соблюдение техники безопасности.

После участия в соревнованиях следует обратить особое внимание на восстановление спортивной формы спортсмена: на тренировках уменьшается доля интенсивной интеллектуальной работы, увеличиваются физкультурные паузы, увеличивается доля часов на общую и специальную физические подготовки, оздоровительные мероприятия.

### **3.4 Требования к организации и проведению врачебно - педагогического, психологического и биохимического кон- троля.**

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача за спортсменом членом сборной команды Свердловской области - два раза в год, за спортсменом проходящим спортивную подготовку по виду спорта шахматы - один раз в год, в ходе углубленного медицинского обследования и включает в себя:

- оценку состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед соревнованиями и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции, мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- этапные комплексные обследования;

- углубленные комплексные обследования;

- обследования соревновательной деятельности.

### **3.5 Примерный программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

#### Этап начальной подготовки

Таблица 10

Разделы подготовки	До года	Свыше года
Групповые и индивидуальные теоретические занятия	1. История шахмат. Происхождение шахмат. Распространение шахмат на Востоке. Мат Диларам. Проникновение шахмат в Европу. Мастера XVIII в. Андрэ Филидор и его теория.	1. История шахмат Европейские шахматисты 19 века. А. Андерсен. Наследие П. Морфи. Первый чемпион мира В. Стейниц и его учение. Эммануил Ласкер. Проникновение шахмат в Россию. М. Чигорин. Творчество З. Тарраша, Г. Пильсбери, А. Рубинштейна.

	<p>2. Основы психологии человека. Спортивный режим Общие сведения об организме человека. Влияние физических упражнений на организм человека.</p>	<p>2. Основы психологии человека. Спортивный режим Ведущая роль нервной системы в деятельности всего организма человека. Здоровый образ жизни.</p>
	<p>3. Антидопинговые правила</p>	<p>3. Антидопинговые правила</p>
	<p>4. Дебют Дебют - начало партии. Как начинать партию. Основные принципы развития дебюта. Дебютные ловушки. Развивающие ходы. Безопасность короля. Создание угроз в дебюте. Борьба за центр.</p>	<p>4. Дебют Открытые дебюты. Значение флангов. Захват центра. Подрыв центра. Фланговые атаки. План в дебюте. Оценка позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи.</p>
	<p>5. Миттельшпиль Что делать после дебюта. Развитие фигур. Создание угроз. Отражение угроз соперника. Понятие о комбинации. Тактические удары, приемы. Принципы реализации материального преимущества. Комбинации.</p>	<p>5. Миттельшпиль Основные принципы разыгрывания середины игры: целесообразность в развитии фигур, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. Разрушение пешечного центра. Уничтожение защиты.</p>
	<p>6. Эндшпиль Определение эндшпиля. Основные правила эндшпиля. Активность фигур. Централизация короля. Оппозиция. Мат одинокому королю ладьей, ферзем. Линейный мат. Правило квадрата.</p>	<p>6. Эндшпиль Пешечные окончания. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. Пешечный прорыв. Коневые (слоновые) окончания. Цугцванг. Ладейные окончания. Ладья против пешек.</p>
	<p>7. Современные информационные технологии Общие сведения о работе ПК. Знакомство с шахматными программами.</p>	<p>7. Современные информационные технологии Овладение навыками работы в интернете с шахматными сайтами.</p>
<p>Групповые и индивидуальные тренировочные</p>	<p>1. Стратегия и тактика Выбор хода и оценка позиции. Необеспеченная позиция короля.</p>	<p>1. Стратегия и тактика Подвижный пешечный центр. Выигрыш темпа. РенТЭ(СС)ен.</p>

занятия	Атака на короля. Тактика в дебюте и миттельшпиле. Сильные и слабые фигуры. Сильные и слабые поля.	Слабости пешечной структуры. Проходная пешка. Промежуточный ход. Размен.
	2. Анализ типовых позиций Дебютные ловушки. Король и пешка против короля. Оппозиция. Вечный шах.	2. Анализ типовых позиций Отдаленная (защищенная) проходная пешка. Ладья и пешка против ладьи. Слон против пешек. Конь против пешек.
	3. Решение задач Матовые комбинации. Комбинации на выигрыш фигуры. Открытое нападение. Открытый шах.	3. Решение задач Двойной удар. Связка. Уничтожение защиты. Промежуточный ход. Промежуточный шах.
	4. Тренировочные партии Французская защита. Ферзевый гамбит. Итальянская партия	4. Тренировочные партии Северный гамбит. Венская партия. Королевский гамбит.
ОФП	Уровень влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта шахматы. Простейшие удары по мячу. Различные удары по мячу. Игра головой. Понятие о финтах. Основы тактической игры. Командная игра. Игра на одни ворота.	Уровень влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта шахматы. Подвижные игры (вышибалы, салки и пр.)
Тестирование и контроль	Тестирование и аттестация	Тестирование и аттестация

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Таблица 11

Разделы подготовки	До двух лет	Свыше двух лет
Групповые и индивидуальные теоретические занятия	1. История шахмат Х.-Р.Капабланка. Гипермодернизм как новое течение шахматной мысли. Шахматная жизнь России в начале 20 века. Творче-	1. История шахмат Выдающиеся зарубежные шахматисты второй половины 20 века. Р.Фишер. А.Карпов. Г. Каспаров. Шахматы в начале 21

	<p>ство А. Нимцовича, Р. Рети, С. Тартаковера. А.Алехин - первый русский чемпион мира. М.Эйве. Советская шахматная школа и советские чемпионы мира.</p>	<p>века. Новые лидеры мировых шахмат: В.Крамник, М.Карлсен и др. Российская шахматная школа.</p>
	<p>2. Основы психологии человека. Спортивный режим Гигиена умственного труда. Укрепление здоровья: аутотренинг, закаливание, двигательная активность. Организм человека и факторы риска: стрессы, гиподинамия, переутомление.</p>	<p>2. Основы психологии человека. Спортивный режим Спортивный режим во время соревнований. Биологические ритмы. Динамика работоспособности и режим дня. Организация тренировочного процесса.</p>
	<p>3. Антидопинговые правила</p>	<p>3. Антидопинговые правила</p>
	<p>4. Дебют Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Гамбиты. Испанская партия: основные варианты. Сицилианская защита: основные идеи и варианты. Защита Каро-Канн. Атака в дебюте. Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты. Значение флангов, дебютный захват центра с флангов, подрыв центра.</p>	<p>4. Дебют Дебют как подготовительная стадия к борьбе в середине игры. Стратегические идеи защиты Грюнфельда. Французская защита. Защита Нимцовича. Характеристика современных дебютов. Понятие дебютной новинки. Дебют Рети. Стратегические идеи защиты Алехина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала.</p>
	<p>5. Миттельшпиль План игры. Оценка позиций. Центр. Централизация. Атака в шахматной партии. Инициатива и темп. Фигурно-пешечная атака. Проблема центра. Пешечный прорыв. Подвижный пешечный центр. Центр и фланги. Инициация</p>	<p>5. Миттельшпиль Пассивная и активная защита. Составление плана защиты, перегруппировка сил. Переход к контрудару. Приемы тактической защиты. Стратегические приемы. Жертва материала для перехода в эндшпиль. Компенсация за ферзя,</p>

	<p>тива и темп в атаке. Атака при разносторонних рокировках. Ограничение подвижности фигур, пространства, выключение фигур из игры. Защита в шахматной партии.</p>	<p>ладью, легкую фигуру в середине игры. Изолированные висячие пешки. Позиционная жертва пешки, качества. Игра на двух флангах.</p>
	<p>6. Эндшпиль Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Окончания с одноцветными (разноцветными) слонами. Мат одинокому королю двумя слонами. Ладейные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечном окончании. Построение моста. Принцип Тарраша. Позиция Филидора.</p>	<p>6. Эндшпиль Сложные пешечные окончания. Сложные ладейные окончания. Мат одинокому королю слоном и конем. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в эндшпиле. Ладья против легких фигур. Ладья и конь против ладьи. Ладья и слон против ладьи. Легкофигурные окончания.</p>
	<p>7. Современные информационные технологии Принципы работы шахматных баз данных. Просмотр партий конкретного соперника при подготовке к шахматному турниру. Анализ сыгранных партий с помощью аналитических модулей. ChessBase, ChessAssistant.</p>	<p>7. Современные информационные технологии Тренажер для самостоятельного анализа шахматных партий. Fritz, Rybka, Houdini, Stockfish и другие шахматные программы. Читтерство. Основные алгоритмы современных шахматных программ.</p>
<p>Групповые и индивидуальные тренировочные занятия</p>	<p>1. Стратегия и тактика «Плохая фигура». Инициатива. Размен. Двойной удар. Форсированный мат. Пат. Позиционная жертва качества. Позиционная жертва пешки (фигуры). Размен. Позиционная ничья. Крепость.</p>	<p>1. Стратегия и тактика Изолированная пешка. Висячие пешки. Пешечный «клин» в центре. Цугцванг. Испанская структура. «Карлсбадская» структура. «Каменная стена». «Ёж». Стратегические приемы защиты. Тренировка техники расчета.</p>
	<p>2. Анализ типовых позиций Пе-</p>	<p>2. Анализ типовых позиций Соз-</p>

	пешный прорыв и образование проходной пешки. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Ладья и коневая пешка против ладьи. Окончания с одноцветными слонами. Окончания с разноцветными слонами. Подрыв центра. Атака при разносторонних рокировках. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка.	дание слабостей. Слон с пешками против слона с пешками (одноцвет, разноцвет). Активность короля в эндшпиле. Открытые и полуоткрытые линии и атака на короля. Форпост на открытой и полуоткрытой линии. Борьба за открытую линию. Ладья против легких фигур. Ладья и слон (конь) против ладьи.
	3. Решение комбинаций Двойной удар. Форсированный мат. Пат. Двухходовки-трехходовки. Позиционная ничья. Крепость. Завлечение. Комбинации в 3-4 хода на выигрыш и ничью. Цугцванг.	3. Решение комбинаций Выключение фигуры из игры. Матовые комбинации. Атака слабых пунктов. Позиционная жертва качества. Компенсация за фигуру (ладью). Этюды.
	4. Тренировочные партии. Испанская партия. Сицилианская защита. Защита Каро-Канн. Пешечный эндшпиль. Ладейный эндшпиль. Русская партия. Староиндийская защита.	4. Тренировочные партии Защита Грюнфельда. Защита Нимцовича. Эндшпиль с одноцветными (разноцветными) слонами. Английское начало. Славянская защита. Позиции без качества (без пешки) Ферзь против ладьи в эндшпиле.
	5. Самостоятельная работа	5. Самостоятельная работа.
Инструкторская и судейская практика	Системы соревнований - круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени. Таблицы. Положение о соревнованиях. Регламент. Требование к написанию положения о соревновании. Электронные шахматные часы.	Инструкторская и судейская практика Системы соревнований - круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени. Таблицы. Положение о соревнованиях. Регламент. Требование к написанию положения о соревновании. Электронные шахматные часы.
ОФП	Темы по плану-конспекту	Темы по плану-конспекту
Тестирование и	Тестирование и аттестация	Тестирование и аттестация.

контроль		
----------	--	--

Этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица 12

Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства (весь период)
Групповые и индивидуальные теоретические занятия	<p>1. История шахмат</p> <p>Творцы шахматной теории: П.Морфи, В. Стейниц, М.И. Чигорин, З. Тарраш, А.Нимцович, Р.Рети, С.Тартаковер, А.Алехин, М.Ботвинник, Р.Фишер, Д.Бронштейн, М.Таль, А.Карпов, В.Корчной, Г.Каспаров. Сильнейшие шахматисты России и мира. Крупнейшие международные турниры. Чемпионаты мира.</p>
	<p>2. Основы психологии человека. Спортивный режим</p> <p>Центральная нервная система и возможности психики и психологии спортсмена. Самоконтроль. Методики психодиагностики и карта личности спортсмена.</p>
	<p>3. Антидопинговые правила</p>
	<p>4. Дебют</p> <p>Испанская партия: вариант Чигорина, вариант Брейера, варианты Смыслова и Зайцева. Дебюты ведущих шахматистов мира. Славянская защита: вариант Шлехтера, Меранский вариант, Антимеран, вариант Ботвинника, Московский вариант, Антимосковский гамбит. Защита Нимцовича: вариант Хюбнера, центральный вариант, система Романишина, система с 4.Фс2. Староиндийская защита: закрытый пешечный центр, позиции с открытым пешечным центром. Французская защита: Вариант Винавера, классическая система 3...Kf6 4.e5 Kfd7, вариант Тарраша 3.Kd2. Новоиндийская защита с 3.e4.</p>
	<p>5. Миттельшпиль</p> <p>Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва. Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Использование пешечного перевеса в центре. Позиционная борьба в миттельшпиле: логика позиционной борьбы, подрыв, размен, перевес в пространстве, инициатива, профилактика. Борьба при необычном соотношении сил и компенсации за материал: ферзь против трех легких фигур. Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки. Принципы реа-</p>

	<p>лизации материального преимущества. Позиционная жертва пешки (качества). Игра на двух флангах.</p> <p>6. Эндшпиль</p> <p>Переход из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль. Сложные окончания. Стратегическая атака: при разноцветных слонах, пешечного меньшинства. Борьба с пешечным перевесом на фланге. Преимущество двух слонов. Переход в пешечный эндшпиль как метод реализации материального или позиционного перевеса. Систематизация знаний теории пешечного эндшпиля. Приемы стратегической защиты: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру. Сложные эндшпили с различными противостоящими фигурами при пешках: ферзь против ладьи, ферзь против ладьи и слона, ферзь против ладьи и коня, ладья против слона, ладья против коня, слон против коня.</p> <p>7. Современные информационные технологии</p> <p>Дистанционная подготовка. Технологии подготовки. Информационно-предметная среда дистанционной подготовки.</p> <p>8. Самостоятельная работа</p> <p>Углубленное изучение по индивидуальным планам основных дебютов. Отработка резервного дебюта. План игры в типовых позициях, полученных из определенных дебютных систем. Работа по индивидуальным планам над совершенствованием тактических приемов и устранением недостатков в тактике.</p>
<p>Групповые и индивидуальные тренировочные занятия</p>	<p>1. Стратегия и тактика</p> <p>Стратегические идеи в испанской партии. Перегруппировка фигур в миттельшпиле. Атака малыми силами. Стратегические идеи славянской защиты и защиты Нимцовича. Активная защита. Стратегические идеи староиндийской и новоиндийской защиты. «Дерево» расчета. Техника расчета.</p> <p>2. Анализ типовых позиций</p> <p>Открытые и полуоткрытые линии и атака на короля. Форпост на открытой и полуоткрытой линии. Борьба за открытую линию. Сильный пешечный центр. Подрыв пешечного центра. Роль центра при фланговых операциях. Пешечные слабости. Сдвоенные пешки. Отсталая пеш-</p>

	ка. Изолированная пешка. Пешечные островки.
	3. Решение задач и комбинаций Матовые комбинации. Атака слабых пунктов. Позиционная жертва качества. Разрушение королевского фланга. Прямая атака на короля. Атака малыми силами. Размен атакующих фигур противника. Жертва материала. Этюды.
	4. Тренировочные партии Испанская партия: вариант Чигорина, вариант Брейера, варианты Смыслова и Зайцева. Меранский вариант. Антимеран. Защита Нимцовича: вариант Хюбнера, центральный вариант, система Романишина, система с 4.Фс2. Староиндийская защита: позиции с открытым пешечным центром. Французская защита: классическая система 3...Kf6 4.e5 Kfd7, вариант Тарраша 3.Kd2. Новоиндийская защита с 3.e4.
	5. Самостоятельная работа Анализ типовых позиций, решений комбинаций и этюдов. Расчет вариантов.
Инструкторская и судейская практика	Инструкторская и судейская практика
ОФП	Темы по плану-конспекту
Тестирование и контроль	Тестирование и аттестация

Тренировочные сборы

Таблица 13

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специа-	Этап начальной подготовки	

				лизации)		
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном

					этапе
--	--	--	--	--	-------

Проведение тренировочных и спортивных мероприятий осуществляется в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий.

#### Порядок организации тренировочных сборов.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства организацией проводятся тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке. Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификация тренировочных сборов.

При проведении тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;
- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;

Общефизическая подготовка осуществляется на основании рабочих программ тренера и планов конспектов по офп.

### **3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки**

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

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

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спорт-

смена 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, внушение.

Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей шахматистов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности 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.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат. При этом применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», ра-

ционализация, сублимация, десенсибилизация, а также комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов:

- задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки;
- пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

### **3.7 Планы применения восстановительных средств и мероприятий**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов. Возросший объем и интенсивность тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья.

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса. Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы: 1) естественные и гигиенические; 2) педагогические; 3) медико-биологические; 4) психологические. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировок и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы массаж, корригирующие упражнения, психореабилитация.

тационные процедуры. В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления – парная баня, сауна. Во время интенсивных тренировок на тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс: 1) непродолжительный (3-5 минут) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц; 2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий, циркулярный души (10-15 минут); 3) ультрафиолетовое облучение по схеме; 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут); 5) дневной сон (1,5-2 часа). Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. Субъективно шахматист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности. Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечнососудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена. Естественные и гигиенические средства восстановления К данным средствам восстановления относятся: 1) рациональный режим дня; 2) правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание; 3) естественные факторы природы. Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная

организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени. Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще шахматного спорта, так и непосредственно характера тренировочных нагрузок. Питание спортсмена должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров. В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности). Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Методические средства восстановления Под методическими средствами восстановления подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно: а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов; б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, пра-

вильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона. Методические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Методические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма шахматиста имеет общефизическая подготовка. Общефизическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общефизической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно - сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц. Медико-биологические средства восстановления К данным средствам и методам восстановления относятся: 1) специальное питание и витаминизация; 2) фармакологические; 3) физиотерапевтические; 4) бальнеологические. Среди медико-биологических средств, используемых в шахматах, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

Психологические средства восстановления.

В данной группе выделяются собственно психологические, психологобиологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо, чтобы и шахматисты представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических

средств в домашних условиях.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей шахматистов. Возросший объем и интенсивность тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) медико-биологические;
- 3) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Для начинающих шахматистов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических факторов. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсмена на процедуры.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после занятий и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы корректирующие упражнения, психореабилитационные процедуры. В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления, в том числе активные продолжительные прогулки на свежем воздухе.

Во время интенсивных тренировок на тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 минут) общий массаж, при необходимости можно добавить массаж утомленных групп мышц;

- 2) водные процедуры;
- 3) отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут);
- 4) дневной сон (1,5-2 часа).

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах тренировок увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, то есть систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма шахматиста.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления:

- субъективные: шахматист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности;

- объективные симптомы: снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

К естественным и гигиеническим средствам восстановления относятся:

- 1) рациональный режим дня;
- 2) правильное, то есть рациональное калорийное и сбалансированное, питание;
- 3) естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам спортсменов. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных

занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в парке – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Для успешного восстановления спортсменов необходима организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, то есть соответствие нагрузок функциональным возможностям организма, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения с одного вида работы на другой, введение специальных восстановительных циклов;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона.

Таким образом, эффективное восстановление должно осуществляться и за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма шахматиста имеет общая физическая подготовка. Она способствует ускорению восстановительных процессов в организме, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общей физической подготовки важны ходьба, бег, которые расширяют возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые

локальные упражнения для отдельных групп мышц.

К медико-биологическим средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) физиотерапевтические;

Среди медико-биологических средств, используемых в шахматах, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

Выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в шахматах. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий.

Таблица самооценки состояния утомления спортсмена-шахматиста

Таблица 14

Самооценка, ощущения при развитии утомления	Способы предупреждения и борьбы с утомлением.
<ul style="list-style-type: none"><li>• усталость глаз,</li><li>• тяжелая голова,</li><li>• «ватная голова»,</li><li>• головная боль,</li><li>• «туманная голова»,</li><li>• вялость,</li><li>• сонливость,</li><li>• апатия,</li><li>• нежелание играть,</li><li>• раздражительность.</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Оценка психофизиологической стоимости каждой партии: знание уровня своей выносливости.</li><li>2. Аэробные физические нагрузки, ежедневная гимнастика, применение витаминов.</li><li>3. Умение восстанавливаться после игры.</li></ol>
<ul style="list-style-type: none"><li>• трудность сосредоточения на игре,</li><li>• появление «посторонних» мыслей, музыкальных мелодий,</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Аутомассаж, релаксационные паузы, умывание лица (головы) холодной водой, прогулки по залу (свежий воздух).</li></ol>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• утрата бдительности,</li> <li>• трудность представления позиций и расчета вариантов,</li> <li>• при нехватке времени – потеря «шахматного видения» и самоконтроля.</li> </ul>	<p>2. Прием глюкозы – сахаросодержащих: конфет, печенья, пряников и др. кондитерских изделий, фруктовых соков и фруктов. 3. Прием тонизирующих напитков: чая, кофе, лимонада.</p>
--	---

### **3.8. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шахматам. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время занятий на тренировочном этапе у шахматистов необходимо самостоятельное ведение дневника, где нужно вести учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ. Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект тренировочного занятия, и проводит занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований по шахматам в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря.

## 4. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

### 4.1. Теоретическая часть

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в [перечни](#) субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми [правилами](#), утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах.

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

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

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся: 1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

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

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

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

### **Термины**

**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 исследований, 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.

#### 4.2. План антидопинговых мероприятий для спортсменов

Таблица 15

№	Содержание мероприятия	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1	Проведение бесед по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним (примерные темы): «Ценности спорта», «Че-	+	+	+

	<p>стная игра»,  «Виды нарушений анти-допинговых правил»,  «Проверка лекарственных средств»,  «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека».</p>			
2	<p>Онлайн-обучение на сайте РУСАДА "Ценности спорта" для спортсменов от 7 до 12 лет</p>	+	+	+
3	<p>Онлайн-обучение на сайте РУСАДА "Антидопинговый курс" для спортсменов от 13 лет</p>	-	+	+
4	<p>Организация и проведение лекций по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.</p>	+	+	+
5	<p>Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку, под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также антидопинговыми правилами.</p>	+	+	+
6	<p>Ознакомление спортсменов со списком запрещенных препаратов</p>	-	+	+

7	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	+	+	-
8	Организация лекций по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил	+	+	+

## **5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Контроль знаний, умений и навыков спортсменов является важной составной частью тренировочного процесса. Целью контроля является определение качества усвоения шахматистами предметного материала, диагностирование и корректирование их знаний, умений и навыков.

Для проверки знаний на уровне воспроизведения, понимания и умения применить знания на практике проводится тестирование. Целью его является получение информации об уровне знаний спортсменов на определенном этапе. Тесты включают задания на знание теории, комбинации, типовые позиции и этюды.

Итоговое тестирование проводится в конце спортивного сезона для выявления уровня готовности спортсменов к дальнейшей подготовке. Задания для него составляются исходя из нормативных требований для перевода на следующий этап подготовки. Их разработка осуществляется тренерами и инструкторами-методистами. Результаты итогового тестирования являются основанием для перевода на следующий этап/период подготовки.

**5.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «шахматы»**

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «шахматы»**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	1
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**5.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта шахматы;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта шахматы.

#### **На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта шахматы;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

#### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

#### **На этапе высшего спортивного мастерства:**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориенти-

рования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта шахматы;

в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

Для перевода на следующий этап/период подготовки спортсмены должны выполнить следующие требования:

Таблица 16

Этап/период подготовки	Теоретическая и технико-тактическая подготовка	Общая и специальная физическая подготовка	Участие в соревнованиях	Выполнение разряда
Этап начальной подготовки (до года)	зачет	зачет	Квалификационные турниры, получение российского рейтинга	-
Этап начальной подготовки (свыше года)	зачет	зачет	Квалификационные турниры, соревнования муниципального и областного уровня	-
Тренировочный этап (этап спортивной специализации, первый год)	зачет	зачет	Официальные соревнования областного уровня	-
Тренировочный этап (этап спортивной спе-	зачет	зачет	Официальные соревнования областного	-

специализации, второй год)			уровня и регионального уровня	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации, третий год)	зачет	зачет	Официальные соревнования областного, регионального и всероссийского уровня	-
Тренировочный этап (этап спортивной специализации, четвертый год)	зачет	зачет	Официальные соревнования областного, регионального и всероссийского уровня.	-
Этап совершенствования спортивного мастерства	зачет	зачет	Официальные соревнования регионального, всероссийского и международного уровня	КМС

**5.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно - технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

Контроль общей и специальной физической подготовки осуществляется в форме тестирования один раз в год.

Нормативы общей и специальной физической подготовки для групп на этапе начальной подготовки

Таблица 17

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Выносливость	Приседание без остановки	Приседание без остановки

	(не менее 6 раз)	(не менее 6 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из вися на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

**Нормативы общей и специальной физической подготовки  
для групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Таблица 18

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 11 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)

	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола(не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей и специальной физической подготовки  
для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Таблица 19

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,5 с)	Бег 60 м (не более 11 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
	Бег 1000 м (не менее 4 мин 05 с)	Бег 1000 м (не менее 6 мин)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 16 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 12 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине	Подтягивание из виса на низкой перекладине

	(не менее 6 раз)	(не менее 15 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 5 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**5.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

Для оценки общей и специальной физической, теоретической и технико-тактической подготовки используются комплексные тесты. Основные сроки проведения тестирования по офп и сфп один раз в год - ноябрь-декабрь.

Тесты дают информацию, прежде всего о степени сформированности общих физических и специальных способностей шахматиста.

Тесты должны отвечать специальным требованиям:

- стандартность;
- надежность;
- объективность
- информативность;
- наличие системы оценок.

При самой строгой стандартизации результаты теста должны обладать достаточной надежностью, т.е. высокой степенью совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях.

Под надежностью теста понимают степень точности, с которой он способен оцениваться независимо от требований того, кто ее оценивает.

Под объективностью (согласованностью) теста понимают степень согласованности результатов, получаемых на одних и тех же испытуемых разными экс-

периментаторами. Для повышения объективности тестирования необходимо соблюдение стандартных условий проведения теста:

- время тестирования;
- психофизиологические факторы (объем и интенсивность нагрузки, мотивация);
- подача информации (точная словесная постановка задачи теста, объяснение и демонстрация).

Информативность теста - это степень точности, с какой он измеряет оцениваемые знания и умения.

При использовании тестов следует руководствоваться следующими правилами:

- тест должен соответствовать возможностям испытуемого;
- необходимо использовать простые по структуре тесты;
- перед выполнением тестов у испытуемых должна создаваться хорошая мотивационная установка;
- выполнение тестов (их реализация) должно занимать не более двух тренировочных занятий.

### **5.5. Рекомендуемый комплекс контрольных упражнений для оценки теоретической и технико-тактической подготовки шахматистов**

Таблица 20

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Теоретическая подготовка	Происхождение шахмат. Правила шахматной игры Основные принципы развития дебюта. Основные тактические приемы. Основные правила энд-	Выдающиеся шахматисты и первые чемпионы мира: А.Андерсен, П.Морфи, М.Чигорин, З.Тарраш, А.Рубинштейн, В. Стейниц, Э.Ласкер.

	шпиля.	Правила соревнований. Основные принципы разыгрывания открытых дебютов. Основные принципы разыгрывания середины партии. Основные принципы разыгрывания пешечных и ладейных окончаний.
Технико-тактическая подготовка	Умение разыгрывать один-два дебюта. Умение ставить одинокому королю ладьей и королем, двумя ладьями, ферзем и королем. Умение решать задачи на мат в один-два хода.	Умение разыгрывать один-два дебюта. Умение разыгрывать пешечные и ладейные окончания. Умение ставить мат одинокому королю разными фигурами Умение решать задачи на двойной удар, связку, промежуточный шах, промежуточный ход и т.п.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Таблица 21

Разделы подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До двух лет	Свыше двух лет
Теоретическая подготовка	Чемпионы мира: Х.-Р.Капабланка, А.Алехин, М.Эйве, М.Ботвинник,	Р.Фишер. А.Карпов. Г. Каспаров. Новые лидеры мировых шахмат:

	<p>В.Смыслов, М.Таль, Т.Петросян, Б.Спасский.</p> <p>Основные идеи испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, французской защиты, староиндийской защиты.</p> <p>Основные принципы разыгрывания миттельшпиля, тактические комбинации.</p> <p>Эндшпиль с одноцветными (разноцветными) слонами.</p> <p>Реализация лишней пешки в эндшпиле.</p>	<p>В.Крамник, М.Карлсен и др.</p> <p>Стратегические идеи Французской защиты, защиты Грюнфельда, защиты Нимцовича, защиты Алехина, защиты Уфимцева, староиндийской защиты, английского начала.</p> <p>План игры в защите, стратегические и тактические приемы защиты.</p> <p>План игры на двух флангах.</p>
<p>Технико-тактическая подготовка</p>	<p>Умение разыгрывать один-два дебюта (за белых, за черных).</p> <p>Умение ставить одинокому королю разными фигурами.</p> <p>Умение решать задачи на двойной удар, форсированный мат, на позиционную жертву качества, «подрыв центра», комбинации в 3-4 хода на выигрыш и ничью и т.п.</p>	<p>Умение разыгрывать один-два дебюта (за белых, за черных).</p> <p>Умение оценивать позицию и составлять план игры в миттельшпиле и план игры в защите.</p> <p>Умение разыгрывать сложные окончания, окончания с разным материалом.</p> <p>Умение решать задачи на «выключение фигуры из игры», «на создание слабостей», «на жертву мате-</p>

		риала» и т.п. Умение решать простые этюды.
--	--	---

Этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица 22

Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства (весь период)
Теоретическая подготовка	<p>Творчество создателей шахматной теории: П.Морфи, В. Стейниц, М.И. Чигорин, З. Тарраш, А.Нимцович, Р.Рети, С.Тартаковер, А.Алехин, М.Ботвинник, Р.Фишер, Д.Бронштейн, М.Таль, Г.Каспаров.</p> <p>План игры в типовых позициях, полученных из определенных дебютов.</p> <p>Основные приемы, перехода из дебюта/миттельшпиля в эндшпиль</p> <p>Основные приемы стратегической защиты</p> <p>Принципы и приемы позиционной борьбы.</p> <p>Сложные эндшпили с различными противостоящими фигурами при пешках.</p>
Технико-тактическая подготовка	<p>Умение работать с шахматными аналитическими программами</p> <p>Умение оценивать позицию и составлять план игры в атаке и в защите.</p> <p>Умение разыгрывать позиции с материальным и позиционным перевесом, с компенсацией за материал.</p> <p>Умение разыгрывать сложные окончания, окончания с разным материалом, окончания с преимуществом двух слонов.</p> <p>Умение рассчитывать сложные варианты, решать этюды.</p>

Методы и организация медико-биологического обследования

Два раза в год все спортсмены члены сборной команды Свердловской об-

ласти проходят углубленное медицинское обследование, а лица проходящие спортивную подготовку один раз в год. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

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

## **6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **6.1.Список литературы**

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации (Текст): - Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ
2. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.10.2015 г. №930
3. Богданович, Г. Сицилианская защита. Вариант Рубинштейна/ Г.Богданович. - М.: Русский шахматный дом, 2007 . - 320 с.
4. Бондаревский, И.З.Комбинации в миттельшпиле/ И.З.Бондаревский. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 128 с.
5. Гуфельд, Э.Е. Староиндийская длиною в жизнь / Э.Е.Гуфельд, О.В.Стецко. - М.: Рипол Классик, 2002. - 304 с.
6. Гуфельд, Э.Е. Искусство староиндийской защиты/Э.Гуфельд. - М.: Russian Chess House, 2008. - 320 с.
7. Дворецкий, М.И. Учебник эндшпиля Марка Дворецкого/ М.И.Дворецкий. – Харьков: Факт, 2006. – 496 с.

8. Калиниченко, Н.М. Дебютный репертуар атакующего шахматиста / Н.М.Калиниченко. – М.: Russian chess house, 2005. – 241 с.
9. Калиниченко, Н.М. Дебютный репертуар позиционного шахматиста/ Н.М.Калиниченко. – М.: Russian chess house, 2009. – 220 с.
10. Карпов, А.Е. Учись играть защиту Каро-Канн/А.Е.Карпов. - Можайск: Джеймс, 1999.-183 с.
11. Карпов, А.Е. Защита Каро-Канн. Атака Панова/ А.Е.Карпов, М.Я.Подгаец. - М.: Russian Chess House , 2006. - 320 с.
12. Карпов, А.Е. Защита Каро-Канн. Закрытая и гамбитная / А.Е.Карпов, М.Я.Подгаец. - М.: Russian Chess House, 2006. - 332 с.
13. Каспаров, Г.К. Мои великие предшественники: Новейшая история развития шахматной игры: В 6-ти т. Т. 1: От Стейница до Алехина/ Г.К.Каспаров. - М.:РИПОЛ классик, 2005. – 502 с.
14. Каспаров, Г.К. Мои великие предшественники: Новейшая история развития шахматной игры: В 6-ти т. Т. 2: От Эйве до Таля/ Г.К.Каспаров. - М.:РИПОЛ классик, 2005. – 528 с.
15. Каспаров, Г.К. Мои великие предшественники: Новейшая история развития шахматной игры: В 6-ти т. Т. 3: От Петросяна до Спасского/ Г.К.Каспаров. - М.:РИПОЛ классик, 2005. – 384 с.
16. Каспаров, Г.К. Мои великие предшественники: Новейшая история развития шахматной игры: В 6-ти т. Т. 4: Фишер и звезды Запада/ Г.К.Каспаров. - М.:РИПОЛ классик, 2005. – 544 с.
17. Каспаров, Г.К. Мои великие предшественники: Новейшая история развития шахматной игры: В 7-ти т. Т. 5: Карпов и Корчной/ Г.К.Каспаров. - М.:РИПОЛ классик, 2006. – 528 с.
18. Михальчишин, А.Б. Магнус Карлсен. 60 партий лидера современных шахмат/ А. Б.Михальчишин, О.В.Стецко. – М.: Russian Chess House, 2011. - 296 с.
19. Михальчишин, А.Б. Сицилианская защита. Атака Созина-Фишера/ А. Б.Михальчишин, О.В.Стецко. – М.: Астрель, 2007. - 378 с.

20. Нейштадт, Я.И. Шахматный практикум/ Я.И.Нейштадт. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 239 с.
21. Нейштадт, Я.И. Шахматный практикум-2/ Я.И.Нейштадт. – Харьков: Фолио Олимпия Пресс, 1998. – 256 с.
22. Панченко, А.Н. Теория и практика миттельшпиля / А.Н.Панченко. – М.: РИПОЛ, 2004 – 256 с.
23. Панченко, А.Н.Теория и практика шахматных окончаний / А.Н.Панченко. – М.: Russian chess house, 2013. – 400 с.
24. Полугаевский, Л.А. В сицилианских лабиринтах/Л.А.Полугаевский. – М.:Элекс-КМ, 2003. - 336 с.
25. Программа подготовки шахматистов-разрядников. II разряд - КМС /Под ред. В.Е.Голенищева. - М.: Russian chess house, 2004. - 276 с.
26. Тарраш, З. Учебник шахматной стратегии: Т.1 /З.Тарраш - Харьков: Фолио, 2001. – 333 с.
27. Тарраш, З. Учебник шахматной стратегии: Т.2 /З.Тарраш - Харьков: Фолио, 2001. – 315 с.
28. Тимощенко, Г.А. Дебютный репертуар будущего мастера /Г.А.Тимощенко.- М.: Рипол Классик, 2009. - 240 с.
29. Франко, З. Тесты по стратегии и тактике /З.Франко. – М.: Russian chess house, 2014.- 344 с.
30. Халифман, А.В. Дебют белыми по Ананду 1.c4, том 2/ А.В.Халифман. - СПб.: Гарде, 2005. - 512 с.
31. Халифман, А.В. Дебют белыми по Ананду 1.e4, том 1/ А.В.Халифман. - СПб.: Гарде, 2004. - 280 с.
32. Халифман, А.В. Дебют белыми по Крамнику 1.Kf3, том 1a/ А.В.Халифман. - СПб.: Гарде, 2006. - 292 с.
33. Шахматные окончания: Ладейные. / Под ред. Ю.Л.Авербаха. - М.: Физкультура и спорт, 1984. –352 с.
34. Шахматные окончания: Пешечные. / Под ред. Ю.Л.Авербаха. - М.: Физкультура и спорт, 1983. –303 с.

35. Шахматные окончания: Слон против коня, ладья против легкой фигуры. / Под ред. Ю.Л.Авербаха. - М.: Физкультура и спорт, 1981. – 288 с.
36. Шахматные окончания: Слоновые и коневые. / Под ред. Ю.Л.Авербаха. - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 239 с.
37. Шахматные окончания: Ферзевые. / Под ред. Ю.Л.Авербаха. - М.: Физкультура и спорт, 1982. –336 с.
38. Шипов, С.Ю. Ёж: Учебник стратегии и тактики/С.Ю.Шипов. - М.: Рипол Классик, 2005. - 576 с.
39. Якович, Ю.Р. Сицилианский миттельшпиль. Атаки на разных флангах / Ю.Р.Якович. - М.: ООО ИПК Парето-Принт, 2013. – 256 с.

#### 6.2.Аудиовизуальные средства

1. CHESSMASTER 10 - Системные требования: CPU 450 Mhz, RAM 128 Mb, Video 3D 32 Mb,Windows 95/NT/XP.
2. Шахматная Стратегия (CD) - Системные требования: Windows 95/98/NT/2000/ME, Pentium-75 МГц, 20 Mb RAM, 15 Mb свободного места на жестком диске, 4-скоростное устройство для чтения компакт-дисков или DVD-дисков, разрешение экрана 640x480 с глубиной цвета 8 бит.
3. Шахматные этюды - Системные требования: Windows 95/98/NT/2000/ME, Pentium-75 МГц, 20 Mb RAM, 15 Mb свободного места на жестком диске, 4-скоростное устройство для чтения компакт-дисков или DVD-дисков, разрешение экрана 640x480 с глубиной цвета 8 бит.
4. Houdini 4 Aquarium - Системные требования: Windows 95/98/NT/2000/ME, Pentium-75 МГц, 20 Mb RAM, 15 Mb свободного места на жестком диске, 4-скоростное устройство для чтения компакт-дисков или DVD-дисков, разрешение экрана 640x480 с глубиной цвета 8 бит.
5. Chess Assistant 11 Профессиональный пакет + Deep Rybka (Рыбка) 4 (DVD) - Системные требования: IBM-совместимый компьютер с частотой 1000 МГц, 256 MB оперативной памяти (RAM), жесткий диск (5 Гб свободного места), Windows XP/Vista/7, накопитель DVD-ROM.
6. Deep Rybka 4.1 Аквариум 2011 - Системные требования: RAM 256 Мб, 4 Гб свободного места на жестком диске, Windows XP/Vista/7.

7. Fritz 13 - Системные требования: Intel Core 2 Duo 2.4 ГГц, 3 Гб RAM, DirectX10-совместимая видеокарта с 512 Мб памяти, Windows Media Player 11, Windows XP SP3/Vista.

### 6.3. Интернет-ресурсы (сайты)

1. <http://webchess.ru/> - сайт шахматной литературы
2. <http://www.chesspro.ru/> - информационный сайт
3. <http://www.crestbook.com/> - регулярная шахматная аналитика, обзоры текущих турниров, комментарии гроссмейстера С.Шипова и других гроссмейстеров.
4. <http://www.e3e5.com/> - регулярные шахматные новости, комментарии, обзоры известных гроссмейстеров
5. <http://www.russiachess.org/> - сайт Российской шахматной федерации
6. <http://www.ruschess.com/indexrus.php> - сайт баз партий

## 7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

«План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» Программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Планы составляются тренером и утверждаются руководителем спортивной школы. При необходимости осуществляется корректировка планов в течение спортивного сезона. План является приложением к рабочей программе тренера на спортивный сезон.

## Примерный план физкультурных и спортивных мероприятий

### Этап начальной подготовки

Наименование соревнования	Сроки	Кол-во партий		Вид спортивного соревнования (Прил.3 ФССП по шахматам) контрольные отборочные основные
		Без обсчета рейтинга	С обсчетом рейтинга	
Этап детского кубка России	Февраль-март		9	контрольные

Первенство города среди юношей и девушек	Март		7	отборочные
Открытое первенство района	Январь-февраль		18	контрольные
Этап кубка России классика, быстрые, блиц.	Август 9 дней		9	отборочные
Первенство области среди юношей и девушек	Август		9	отборочные
Сборы	Июль-август	18		
УрФо классика	Октябрь - ноябрь		9	основные
Городские соревнования	ежеквартально		9	контрольные
<b>Итого</b>		<b>18</b>	<b>70</b>	

### Тренировочный этап

Наименование соревнования	Сроки	Кол-во партий		Вид спортивного соревнования (Прил.3 ФССП по шахматам) контрольные отборочные основные
		Без об-счета рейтинга	С обсчетом рейтинга	
Этап детского кубка России	Февраль-март		9	контрольные
Первенство города среди юношей и девушек	Март		9	отборочные
Первенство России среди юношей и девушек по классике, быстрым и блицу, композиции	Апрель		11	основные
Всероссийские соревнования «Первая лига»	Апрель		11	основные
Этап детского кубка России	июль		9	отборочные
Этап кубка России классика, быстрые, блиц.	Август		9	отборочные
Первенство области среди юношей и девушек	Август		9	отборочные
Тренировочные сборы	Июль-август	21		
УрФо классика, быстрые, блиц.	Октябрь -ноябрь		9 классика 9 рапид 9 блиц	основные
Первенство района быстрые шахматы	В течении года		9	тренировочные
<b>Итого:</b>		<b>21</b>	<b>105</b>	

### Этап совершенствования спортивного мастерства

Наименование соревнования	Сроки	Кол-во партий		Продолжительность	Вид спортивного соревнования (Прил.3 ФССП)
			С обсче-		

		Без обсчета рейтинга	том рей- тинга	сборов (дни)	по шахматам) контрольные/ отборочные /основные
Тренировочные сборы	февраль			7	
Чемпионат УрФО среди муж- чин	март		9		отборочные
Чемпионат Европы среди мужчин	март		11		основные
Первенство России среди юношей и девушек по класси- ке, быстрым и блицу.	апрель		29		основные
Командный чемпионат России среди мужчин	май		9		основные
Этап кубка России среди мужчин по классическим шахматам	июнь		9		контрольные
Этап детского кубка России по классическим шахматам	июнь		9		контрольные
Высшая лига чемпионата России среди женщин	июнь		9		основные
Этап кубка России среди мужчин по классическим шахматам	июль		9		контрольные
Этап детского кубка России по классическим шахматам	июль		9		контрольные
Чемпионат Европы среди женщин	август		11		основные
Этап кубка России среди мужчин по классическим шахматам и рапиду	сентябрь		11		контрольные
Первенство мира среди юно- шей	октябрь		9		основные
Лично-командный чемпионат России по рапиду и блицу	октябрь		29		основные
Первенство федерального ок- руга среди юношей и девушек.	ноябрь		9		отборочные
Первенство мира среди деву- шек до 20 лет	ноябрь		9		основные
<b>Итого:</b>			<b>190</b>	<b>7</b>	