

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 «20» февраля 2022г. № 9-О

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ШАХМАТЫ»

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы (Приказ Министерства спорта России от 24.12.2021 г., № 1042)

На этапе начальной подготовки – 2 года

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 4 года

На этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничения

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	
1.1. Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы.....	
1.2. Срок реализации программы.....	
1.3. Характеристика вида спорта «шахматы», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.....	
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	
2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)	
2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»	
2.3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки.....	
2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного).....	
2.5. Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а так же соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шахматы».....	
2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шахматы».....	
2.7. Перечень тренировочных мероприятий.....	
2.8. Годовой план спортивной подготовки.....	
2.9. Планы инструкторской и судейской практики	
2.10. Планы медицинских, медико – биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	
2.11. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	
3.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния	

физических качеств на результативность

3.2. Программный материал тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.....

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «шахматы».....

4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения.....

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

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы.....

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....

6.1. Список литературных источников

6.2. Перечень аудиовизуальных средств.....

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

7. Примерные годовые планы спортивной подготовки (Приложение 1).....

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 от 24.12.2021г., № 1042) 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.

1.1. Цели, задачи и планируемые результаты реализации программы

Основной целью реализации программы 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.

Планируемые результаты реализации Программы

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

освоение основ техники и тактики по виду спорта «шахматы»;
приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
общие знания об антидопинговых правилах;
укрепление здоровья;
отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «шахматы»;

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

формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

овладение навыками самоконтроля;

приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах спортивной подготовки;

достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем – четвертом годах спортивной подготовки;

овладение основами теоретических знаний о виде спорта «шахматы»;

знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «шахматы»;

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

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.

1.2. Срок реализации программы

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.

1.3. Характеристика вида спорта «шахматы», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности

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:

- Быстрые шахматы 0880032511Я – это игра, в которой каждый игрок должен завершить все ходы или в установленное время, составляющее больше 10 минут, но меньше 60 минут, или в предоставленное время плюс какое-то дополнительное время, умноженное на 60, составляющее больше 10 минут, но меньше 60 минут;

- Блиц: 0880022511Я – это игра, в которой каждый игрок должен завершить все ходы или в установленное время, составляющее 10 или меньше минут, или в предоставленное время плюс какое-то дополнительное время, умноженное на 60, составляющее 10 или меньше минут;

- Шахматная композиция 0880042511М — вид творчества, исторически сложившийся из практической шахматной игры. Цель шахматной композиции — выражение художественных идей в шахматной форме.

В шахматной композиции имеются следующие направления творческой деятельности: составление и решение композиций (задачи, этюды).

Задачи и этюды представляют собой искусственно составленные позиции фигур на шахматной доске с определенным заданием для одной из сторон, подразумевающие способ выполнения этого задания (решение);

- Заочные шахматы 0880052511Л - соревнование по заочным шахматам отличается тем, что ходы пересылаются с использованием доступного участникам средства связи, все партии играютя одновременно, а время на обдумывание исчисляется днями;

- Шахматы - командные соревнования 0880062511Я – соревнования, в которых участником является команда, состоящая из определенного числа спортсменов, где команда борется за место в турнирной таблице и места распределяются между командами в соответствии с системой проведения соревнований.

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.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)

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 годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, 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 годового 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 годовом 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 прибли-

женного 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.

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	9	2

2.3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки

Этапный норматив	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	
Количество часов в неделю	6	8	9	12	21
Общее количество часов в год	312	416	468	624	1092

Объем индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки

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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства. Объём индивидуальной спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства составляет не более 50% от общего числа часов. Количество часовой нагрузки в неделю может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от этапа спортивной подготовки. Неизменным остаётся количество часовой нагрузки в год. В общее количество тренировочной 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.

Объем предельной тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки устанавливается в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы. 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 виду спорта шахматы) по согласованию с тренером, инструктором-методистом, а также заместителем директора по спортивной подготовке (без изменения общего годового объема часов тренировочной нагрузки).

2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)

Тренировочный процесс в Учреждении, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели. Годичный цикл может быть разбит на несколько пе-

риодов, в таком случае ориентирами будут являться основные соревнования года.

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:

- 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.

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.

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. Современные компьютерные программы применяются для развития специальных качеств шахматиста.

Подготовка шахматистов 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.

2.5. Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а так же соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»

Основные виды спортивной подготовки:

- техническая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- тактическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	10-16	8-14	4-8	4-6	4-6
Специальная физическая подготовка (%)	-	-	4-6	4-6	4-6
Техническая подготовка (%)	27-29	27-28	30-32	32-34	31-33
Теоретическая подготовка (%)	14-16	14-15	32-35	33-36	32-34
Тактическая подготовка (%)	26-31	21-24	18-20	18-20	20-22

Психологическая подготовка (%)	20-22	28-29	10-14	8-10	9-11
--------------------------------	-------	-------	-------	------	------

2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»

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

2.7. Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	

1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней		В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	-		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего	-	До 60 дней		В соответствии с правилами приема

	профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта			
--	---	--	--	--

2.8. Годовой план спортивной подготовки

Тренировочный процесс в организации, осуществляющий спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего специализированного (профильного) спортивного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешенные), в том числе с использованием дистанционных технологий ;
- тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным плана, в том числе с использованием дистанционных технологий ;
- спортивные соревнования;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются с учетом особенностей вида спорта.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Примерные годовые планы спортивной подготовки для групп прилагаются к программе (Приложение 1).

2.9. 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. Спорт-

смены 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.

2.10. Планы медицинских, медико –биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

Два раза в год все спортсмены члены сборной команды Свердловской области 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.

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.

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, психореабилитационные 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 годовых 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 различ-

ных 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, правильный 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 субъ-

ективные 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

Самооценка, ощущения при развитии утомления	Способы предупреждения и борьбы с утомлением.
<ul style="list-style-type: none">● усталость глаз,● тяжелая голова,● «ватная голова»,● головная боль,● «туманная голова»,● вялость,● сонливость,● апатия,● нежелание играть,● раздражительность.	<ol style="list-style-type: none">1. Оценка психофизиологической стоимости каждой партии: знание уровня своей выносливости.2. Аэробные физические нагрузки, ежедневная гимнастика, применение витаминов.3. Умение восстанавливаться после игры.
<ul style="list-style-type: none">● трудность сосредоточения на	<ol style="list-style-type: none">1. Аутомассаж, релаксационные

<p>игре,</p> <ul style="list-style-type: none"> • появление «посторонних» мыслей, музыкальных мелодий, • утрата бдительности, • трудность представления позиций и расчета вариантов, • при нехватке времени – потеря «шахматного видения» и самоконтроля. 	<p>паузы, умывание лица (головы) холодной водой, прогулки по залу (свежий воздух).</p> <p>2. Прием глюкозы – сахаросодержащих: конфет, печенья, пряников и др. кондитерских изделий, фруктовых соков и фруктов. 3. Прием тонизирующих напитков: чая, кофе, лимонада.</p>
---	--

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

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

ние 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 расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

Примерный план антидопинговых мероприятий для спортсменов

№	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», «Честная игра», «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств», «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека».	+	+	+
2	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА "Ценности спорта" для спортсменов от 7 до 12 лет	+	+	+
3	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА "Антидопинговый курс" для спортсменов от 13 лет	-	+	+
4	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.	+	+	+
5	Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку, под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а так	+	+	+

	же антидопинговыми правилами.			
6	Ознакомление спортсменов со списком запрещенных препаратов	-	+	+
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	+	+	+

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 системы.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

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 на спортивный сезон.

2. Планирование тренировочных занятий и распределение программного материала в группах проводится на основании годового плана спортивной подготовки. Годовым планом спортивной подготовки предусматриваются следующие виды подготовки: техническая подготовка, теоретическая, тактическая, психологическая подготовка 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 направ-

ленности 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 слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости 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 с 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.

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	1
Сила	1
Выносливость	3
Координация	1
Гибкость	1

Условные обозначения:

1 – незначительное влияние;

3 – значительное влияние

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 организованность, 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. Программный материал тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

Этап начальной подготовки

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 3. Тарраша, Г. Пильсбери, А. Рубинштейна.
	2. Основы психологии человека. Спортивный режим Общие сведения об организме человека. Влияние физических упражнений на организм человека.	2. Основы психологии человека. Спортивный режим Ведущая роль нервной системы в деятельности всего организма человека. Здоровый образ жизни.

	3. Антидопинговые правила	3. Антидопинговые правила
	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.	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.
	5. Миттельшпиль Что делать после дебюта. Развитие фигур. Создание угроз. Отражение угроз соперника. Понятие о комбинации. Тактические удары, приемы. Принципы реализации материального преимущества. Комбинации.	5. Миттельшпиль Основные принципы разыгрывания середины игры: целесообразность в развитии фигур, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. Разрушение пешечного центра. Уничтожение защиты.
	6. Эндшпиль Определение эндшпиля. Основные правила эндшпиля. Активность фигур. Централизация короля. Оппозиция. Мат одинокому королю ладьей, ферзем. Линейный мат. Правило квадрата.	6. Эндшпиль Пешечные окончания. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. Пешечный прорыв. Коневые (слоновые) окончания. Цугцванг. Ладейные окончания. Ладья против пешек.
	7. Современные информационные технологии Общие сведения о работе ПК. Знакомство с шахматными программами.	7. Современные информационные технологии Овладение навыками работы в интернете с шахматными сайтами.
Групповые и индивидуальные тренировочные занятия	1. Стратегия и тактика Выбор хода и оценка позиции. Необеспеченная позиция короля. Атака на короля. Тактика в дебюте и миттельшпиле. Сильные и слабые фигуры. Сильные и слабые поля.	1. Стратегия и тактика Подвижный пешечный центр. Выигрыш темпа. РенТЭ(СС)ен. Слабости пешечной структуры. Проходная пешка. Промежуточный ход. Размен.
	2. Анализ типовых позиций Де-	2. Анализ типовых позиций Отда-

	бютные ловушки. Король и пешка против короля. Оппозиция. Вечный шах.	ленная (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)

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. Творчество А. Нимцовича, Р. Рети, С. Тартаковера. А.Алехин - первый русский чемпион мира. М.Эйве. Советская шахматная школа и советские чемпионы мира.	1. История шахмат Выдающиеся зарубежные шахматисты второй половины 20 века. Р.Фишер. А.Карпов. Г. Каспаров. Шахматы в начале 21 века. Новые лидеры мировых шахмат: В.Крамник, М.Карлсен и др. Российская шахматная школа.
	2. Основы психологии человека.	2. Основы психологии человека.

	<p>Спортивный режим</p> <p>Гигиена умственного труда. Укрепление здоровья: аутотренинг, закаливание, двигательная активность. Организм человека и факторы риска: стрессы, гиподинамия, переутомление.</p>	<p>Спортивный режим</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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. Инициатива и темп в атаке. Атака при разносторонних рокировках. Ограничение подвижности фигур, пространства, выключение фигур из игры. Защита в шахматной партии.</p>	<p>5. Миттельшпиль</p> <p>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, ладью, легкую фигуру в середине игры. Изолированные висячие пешки. Позиционная жертва пешки, качества. Игра на двух флангах.</p>

	<p>6. Эндшпиль</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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 Пешечный прорыв и образование проходной пешки. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Ладья и коневая пешка против ладьи. Окончания с одноцветными слонами. Окончания с разноцветными сло-</p>	<p>2. Анализ типовых позиций Создание 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</p>

	нами. Подрыв центра. Атака при разносторонних рокировках. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка.	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 контроль	Тестирование и аттестация	Тестирование и аттестация.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства (весь период)
Групповые и	1. История шахмат

индивидуальные теоретические занятия	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.
	2. Основы психологии человека. Спортивный режим Центральная нервная система и возможности психики и психологии спортсмена. Самоконтроль. Методики психодиагностики и карта личности спортсмена.
	3. Антидопинговые правила
	4. Дебют 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.
	5. Миттельшпиль 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 реализации материального преимущества. Позиционная жертва пешки (качества). Игра на двух флангах.
	6. Эндшпиль 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

	<p>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 Дистанционная подготовка. Технологии подготовки. Информационно-предметная среда дистанционной подготовки.</p>
	<p>8. Самостоятельная работа 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 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 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 пешка. Изолированная пешка. Пешечные островки.</p> <p>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.</p> <p>4. Тренировочные партии</p>

	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

Примерный конспект тренировочных занятий по общей физической подготовке спортсменов по виду спорта «шахматы»

Занятие № 1

Части занятия	Содержание	Продолжительность (мин) Дозировка (кол-во раз)	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть Инструктаж по технике безопасности, сообщение задач занятия.	5 мин	Настроить на урок, инструктаж по технике безопасности
	Знакомство с темой и планом урока.	5 мин	Ознакомить занимающихся с целью и задачами урока.
2	Основная часть Рассказ о том, как сохранять и укреплять здоровье, знать, как работает организм. Важность соблюдения правил ЗОЖ (режим дня, правильное питание, занятие физкультурой, отсутствие вредных привычек и т. д.)	30 мин	Тема урока: Здоровый образ жизни

3	Заключительная часть Проверяем степень усвоения материала	20 мин	Выводы и итоги Помочь спортсменам сделать вывод, что соблюдение правил ЗОЖ необходимо для поддержания хорошей работы всех органов и систем организма, для сохранения здоровья тела.
---	---	--------	---

Занятие № 2

Части занятия	Содержание	Продолжительность (мин) Дозировка (кол-во раз)	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть Построение, инструктаж по технике безопасности, сообщение задач занятия.	5 мин	Проверить внешний вид и умение находить своё место в шеренге.
	Разминка Наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения. Движение различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, круговые движения руками, и др.), упражнения на формирование правильной осанки.	10 мин	Выполнить по команде. Контроль осанки и оптимального тонуса. Передвижение на различной скорости.
2	Основная часть Приседание без остановки	30 мин 2-3 раза	И.п. – основная стойка руки на поясе, руками не опираться на колени. Считается количество приседаний за 15 секунд.
	Подтягивание из виса на перекладине/низкой перекладине	2- 3 раза	Исходное положение: вис на перекладине, руки чуть шире плеч. Спина полностью прямая, подбородок немного приподнят. Держаться за турник закрытым хватом.
	Футбол	20 мин	Подвижные игры, эстафеты с элементами футбола. Основы тактической игры. Индивидуальные тактические действия. Командная игра.

3	Заключительная часть Дыхательная гимнастика 1-ое упражнение	15 мин 2 повтора	В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8, 12, 16, 20 и более шагов.
	2-е упражнение	6-8 раз	Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха, и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха.
	3-е упражнение	6-8 раз	Выполняется в движении или на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает.

Занятие № 3

Части занятия	Содержание	Продолжительность (мин) Дозировка (кол-во раз)	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть Построение, инструктаж по технике безопасности, сообщение задач занятия.	5 мин	Проверить внешний вид и умение находить своё место в шеренге.
	Разминка Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами,	10 мин 2-3 круга	Выполнить по команде. Контроль осанки и оптимального тонуса. Передвижение на различной скорости.

	в сочетании с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону.		
2	Основная часть Бег на 30м (в секундах)	30 мин 5 мин	По команде "На старт" спортсмены становятся у стартовой линии в положении высокого старта (каждый участник на своей дорожке). Когда все участники забега приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. Дается две попытки.
	Прыжок в длину с места (в сантиметрах)	5 мин 3 раза	Выполняется толчком обеих ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие. Дается три попытки.
	Подвижные игры, эстафеты	20 мин	«Перетягивание каната», «Борьба за мяч». Эстафеты с преодолением препятствий.
3	Заключительная часть Дыхательная гимнастика 1-ое упражнение	15 мин 2 повтора	В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8, 12, 16, 20 и более шагов.
	2-е упражнение	6-8 раз	Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. Спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха, что позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха.
	3-е упражнение	6-8 раз	Выполняется в движении или на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и

			слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает.
--	--	--	--

Занятие № 4 (теория)

Части занятия	Содержание	Продолжительность (мин) Дозировка (кол-во раз)	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть Инструктаж по технике безопасности, сообщение задач занятия.	5 мин	Настроить на урок, инструктаж по технике безопасности
	Знакомство с темой и планом урока.	5 мин	Ознакомить занимающихся с целью и задачами урока.
2	Основная часть Рассказ об осанке человека и о факторах, влияющих на её формирование.	30 мин	Вопросы урока: 1. Что такое осанка? 2. Какая бывает осанка? 3. Что характерно для плохой осанки? 4. Как определить правильность осанки? 5. Чем вызваны нарушения осанки?
3	Заключительная часть Проверяем степень усвоения материала	20 мин	Выводы и итоги Помочь спортсменам сделать вывод, что правильная осанка - это здоровье тела, хорошая работа всех органов и систем организма. Домашнее задание Составить комплекс упражнений для поддержания правильной осанки.

Занятие № 5

Части занятия	Содержание	Продолжительность (мин) Дозировка (кол-во раз)	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть Построение, инструктаж по технике безопасности, сообщение задач занятия.	5 мин	Проверить внешний вид и умение находить своё место в шеренге.

	<p>Разминка Наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения. Движение различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, круговые движения руками, и др.), упражнения на формирование правильной осанки.</p>	<p>10 мин 2-3 круга</p>	<p>Выполнить по команде. Контроль осанки и оптимального тонуса. Передвижение на различной скорости.</p>
2	<p>Основная часть Строевые упражнения.</p>	<p>30 мин 10 мин</p>	<p>Выполнить по команде. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчёт по порядку. Ходьба в ногу.</p>
	<p>Общеразвивающие упражнения с элементами гимнастики</p>	<p>10 мин</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).</p>
	<p>Акробатические упражнения.</p>	<p>10 мин</p>	<p>Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.</p>
3	<p>Заключительная часть Дыхательная гимнастика 1-ое упражнение</p>	<p>15 мин 2 повтора</p>	<p>В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8, 12, 16, 20 и более шагов.</p>
	<p>2-е упражнение</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. Спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха, что позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха.</p>
	<p>3-е упражнение</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Выполняется в движении или на</p>

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

Занятие № 6 (теория)

Части занятия	Содержание	Продолжительность (мин) Дозировка (кол-во раз)	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть Дыхательная гимнастика Подготовка к дыхательной гимнастике	5 мин	Тема урока. Настроить на урок, инструктаж по технике безопасности Сесть на удобный стул, выпрямить спину и положить руки на колени. Расслабиться.
2	Основная часть 1. вдох, выдох 2. полное дыхание, массаж рефлексогенных точек носа при максимальной задержке дыхания. 3. полное дыхание 4. максимальная вентиляция легких 5. Редкое дыхание: • вдох (1-5 секунд), затем – выдох и пауза • вдох (2-5 секунд), затем – задержка дыхания, выдох • вдох (3-7,5 секунд), затем – задержка дыхания, выдох 6. Двойная задержка дыхания 7. Выполнение максимальной паузы дыхания сидя, затем при ходьбе на месте.	30 мин 5 сек по 10 раз 7 сек по 10 раз 1 раз 10 раз 10 раз 12 раз 5 сек по 4 раза 6 раз по 2 мин 6 раз 1 раз 3-10 раз	Вдох начинают с помощью диафрагмы и заканчивают мышцами грудной клетки. Выдох начинают с верхних отделов легких, заканчивают – диафрагмой. Выполняют максимально глубокие и быстрые вдохи и выдохи (каждый вдох и выдох не дольше 2,5 секунд). Всего 1 минута. Затем выполняется максимальная пауза дыхания. Далее продолжают постепенно увеличивать длительность вдоха, задержки дыхания, выдоха и паузы, в зависимости от индивидуальных возможностей. Выполняют максимально глубокие и быстрые вдохи и выдохи (каждый вдох и выдох не дольше 2,5 секунд). Всего 1 минута. Затем выполняется максимальная пауза дыхания. Выполнение упражнений зависит от индивидуальных возможностей.
3	Заключительная часть Поверхностное дыхание.	10 мин	Сесть в удобное положение и выполнять грудное дыхание. Постепенно уменьшают глубину дыхания, доводя до поверхностного.

Занятие № 7

Части	Содержание	Продолжительность	Организационно-методические
-------	------------	-------------------	-----------------------------

занятия		(мин) Дозировка (кол-во раз)	указания
1	Подготовительная часть Построение, инструктаж по технике безопасности, сообщение задач занятия.	5 мин	Проверить внешний вид и умение находить своё место в шеренге.
	Разминка Наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения. Движение различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, круговые движения руками, и др.), упражнения на формирование правильной осанки.	10 мин	Выполнить по команде. Контроль осанки и оптимального тонуса. Передвижение на различной скорости.
2	Основная часть Приседание без остановки	30 мин 2-3 раза	И.п. – основная стойка руки на поясе, руками не опираться на колени. Считается количество приседаний за 15 секунд.
	Подтягивание из виса на перекладине/низкой перекладине	2- 3 раза	Исходное положение: вис на перекладине, руки чуть шире плеч. Спина полностью прямая, подбородок немного приподнят. Держаться за турник закрытым хватом.
	Футбол	20 мин	Подвижные игры, эстафеты с элементами футбола. Основы тактической игры. Индивидуальные тактические действия. Командная игра.
3	Заключительная часть Дыхательная гимнастика 1-ое упражнение	15 мин 2 повтора	В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8, 12, 16, 20 и более шагов.

	2-е упражнение	6-8 раз	Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха, и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха.
	3-е упражнение	6-8 раз	Выполняется в движении или на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает.

Занятие № 8 (теория)

Части занятия	Содержание	Продолжительность (мин) Дозировка (кол-во раз)	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть Инструктаж по технике безопасности, сообщение задач занятия.	5 мин	Настроить на урок, инструктаж по технике безопасности
	Знакомство с темой и планом урока.	5 мин	Ознакомить занимающихся с целью и задачами урока.
2	Основная часть Рассказ о важности гигиены, соблюдения режима дня. Двигательный режим спортсменов. Оздоровительное и закалывающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. правильное питание, занятие физкультурой, отсутствие вредных привычек и т. д. Правила оказания первой помощи при спортивных	30 мин	Тема урока: Личная гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, оказание первой помощи. Профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закалывания.

	травмах.		
3	Заключительная часть Проверяем степень усвоения материала	20 мин	Выводы и итоги Помочь спортсменам сделать вывод о важности гигиены, для поддержания хорошей работы всех органов и систем организма, для сохранения здоровья тела.

Занятие № 9

Части занятия	Содержание	Продолжительность (мин) Дозировка (кол-во раз)	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть Построение, инструктаж по технике безопасности, сообщение задач занятия.	5 мин	Проверить внешний вид и умение находить своё место в шеренге.
	Разминка Наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения. Движение различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, круговые движения руками, и др.), упражнения на формирование правильной осанки.	10 мин	Выполнить по команде. Контроль осанки и оптимального тонуса. Передвижение на различной скорости.
2	Основная часть Приседание без остановки	30 мин 2-3 раза	И.п. – основная стойка руки на поясе, руками не опираться на колени. Считается количество приседаний за 15 секунд.
	Подтягивание из виса на перекладине/низкой перекладине	2- 3 раза	Исходное положение: вис на перекладине, руки чуть шире плеч. Спина полностью прямая, подбородок немного приподнят. Держаться за турник закрытым хватом.

	Волейбол.	20 мин	Перемещения из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.
3	Заключительная часть Дыхательная гимнастика 1-ое упражнение	15 мин 2 повтора	В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8, 12, 16, 20 и более шагов.
	2-е упражнение	6-8 раз	Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха, и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха.
	3-е упражнение	6-8 раз	Выполняется в движении или на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает.

Занятие № 10

Части занятия	Содержание	Продолжительность (мин) Дозировка (кол-во раз)	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть Построение, инструктаж по технике безопасности, сообщение задач занятия.	5 мин	Проверить внешний вид и умение находить своё место в шеренге.

	<p>Разминка Наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения. Движение различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, круговые движения руками, и др.).</p>	10 мин	<p>Выполнить по команде. Контроль осанки и оптимального тонуса. Передвижение на различной скорости.</p>
2	<p>Основная часть Приседание без остановки</p>	30 мин 2-3 раза	<p>И.п. – основная стойка руки на поясе, руками не опираться на колени. Считается количество приседаний за 15 секунд.</p>
	<p>Подтягивание из виса на перекладине/низкой перекладине</p>	2- 3 раза	<p>Исходное положение: вис на перекладине, руки чуть шире плеч. Спина полностью прямая, подбородок немного приподнят.</p>
	<p>Баскетбол.</p>	20 мин	<p>Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Броски с близкого расстояния, броски в корзину после ведения. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите.</p>
3	<p>Заключительная часть Дыхательная гимнастика 1-ое упражнение</p>	15 мин 2 повтора	<p>В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8, 12, 16, 20 и более шагов.</p>
	<p>2-е упражнение</p>	6-8 раз	<p>Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха, и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха.</p>

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

Примерные темы теоретических занятий (бесед)

Значимость здорового образа жизни для спортсменов

Здоровый образ жизни очень важен для спортсмена, так как поддерживает хорошее состояние организма, умственные функции, веселое настроение.

А не здоровый образ жизни: бессонные ночи, постоянное сидение перед компьютером, сидячий образ жизни. Плохое питание: плохое качество продуктов, и готовка до отсутствия в них витаминов и микроэлементов, перекусы в фаст-фуде, а еще хуже на ходу. Вредные привычки: курение, склонность к потреблению алкоголя. Отсутствие связи с природой. Отсутствие полноценного отдыха и сна, не правильный распорядок дня, не правильный режим труда и отдыха ведут к значительному ухудшению состояния спортсмена и его спортивных результатов.

Положительный эффект занятий и высокие спортивные результаты могут быть достигнуты только при условии соблюдения определенных гигиенических правил. Можно привести много примеров, когда талантливые, подававшие - большие надежды юноши так и не могли достигнуть спортивных высот из-за того, что пренебрегали режимом, не соблюдали гигиенических положений тренировки, не находили в себе сил отказаться от вредных привычек: курения и употребления алкогольных напитков. Гигиена спортсмена включает в себя рациональный режим (правильное чередование труда, отдыха, тренировочных занятий, достаточный и полноценный сон), соблюдение правил личной гигиены, закаливание и оздоровительные мероприятия, рациональное питание, выполнение гигиенических требований в местах занятий спортом. Преподаватель и тренер, работающие с юными спортсмена, должны хорошо знать и умело применять различные гигиенические факторы в тренировке. Необходимо не только уметь разъяснить

значение тех или иных гигиенических мероприятий, но и помочь юным спортсменам правильно и своевременно их осуществлять. Весьма важно также систематически осуществлять контроль за тем, как юные спортсмены выполняют режим и соблюдают основные правила гигиены (Г.М. Соловьёв 2007)

Рациональный режим обеспечивает полное восстановление сил организма и создает оптимальные условия, содействующие укреплению здоровья, улучшению физического развития и достижению высоких спортивных результатов. Это объясняется тем, что при правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается определенный ритм деятельности организма, в результате чего спортсмен может наиболее эффективно в определенное время выполнить ту или иную работу. Рациональный режим дня не только помогает сохранить высокую работоспособность и эффективно тренироваться, но и дает возможность лучше планировать свое время, успешно учиться. Следует также помнить, что неуклонное соблюдение режима является прекрасным средством воспитания у спортсменов организованности, воли и приучает к сознательной дисциплине. Естественно, в связи с различными условиями учебы и быта не может быть единого распорядка дня для всех.

Однако основные положения его должны соблюдаться в любом случае. В распорядке дня юного спортсмена необходимо, прежде всего обеспечивать: -- выполнение различных видов деятельности в строго определенное время; -- правильное чередование различных видов деятельности, способствующее предупреждению наступления утомления; -- рациональное и регулярное питание; -- длительный и полноценный сон. Лучше всего тренировочные занятия для школьников проводить в 10--12 или в 15--18 часов. Прием пищи следует всегда осуществлять в строго определенное время: это способствует лучшему усвоению пищи. Во время занятий в школе на большой перемене нужно что-нибудь съесть. Ни в коем случае нельзя тренироваться натощак. Прием пищи рекомендуется проводить за 1,5--2 часа до тренировки и спустя 40 мин. после нее (С.Б. Тихвинский 1991)

Домашние учебные занятия выполняются в строго определенное время. Через 45 мин. занятий следует устраивать 5--10-минутные перерывы, во время ко-

торых желательно выполнить несколько физических упражнений. В режиме дня следует обязательно предусматривать время для помощи семье. Здесь выполняются посильные для ребят различные виды домашних работ: уборка помещения, мытье посуды, покупки и т. п.

У каждого спортсмена должно быть свободное время, которое посвящается чтению литературы, любимым занятиям, просмотру телевизионных передач. К сожалению, часто приходится наблюдать, как дети и подростки в ущерб учебным занятиям или сну слишком много времени проводят у телевизора. Как показывают научные наблюдения, следствием этого является нарастающее утомление и снижение работоспособности. Поэтому необходимо ограничивать время просмотра телевизионных передач. Важное значение в режиме спортсмена имеет сон. Во время сна организм (и в первую очередь центральная нервная система) получает наиболее полноценный отдых и восстанавливает работоспособность.

Систематическое недосыпание может вызвать истощение нервной системы, снижение работоспособности и ослабление защитных сил организма. Потребность спортсменов во сне зависит от возраста, состояния здоровья и физического развития ребенка, а также от физических и психических нагрузок. В периоды напряженных занятий и физических нагрузок время сна спортсменов следует увеличивать. Весьма важно, чтобы сон был непрерывным и протекал в определенные часы. Если есть привычка ложиться и вставать в одно и то же время, то человек быстро засыпает в установленные часы (В.В. Марков 2001).

Немаловажным является и устранение различных раздражителей (свет, музыка, разговоры), которые резко нарушают полноценность сна. Перед сном следует проветривать помещение, а еще лучше приучить себя спать круглый год при открытой форточке. В период напряженных занятий, тренировок и соревнований иногда полезно поспать днем. Если же после такого сна появляется вялость, ухудшается самочувствие, то от него следует отказаться. Даже незначительные отклонения в состоянии здоровья приводят к нарушению сна. При неправильной тренировке, а также при различных отклонениях от нормального режима труда и отдыха наблюдаются первые симптомы бессонницы: спортсмен долго не может заснуть просыпается ночью. Если такое наблюдается в период напряженных за-

нятий, это сигналы перетренированности. При появлении их надо пересмотреть распорядок дня, снизить физическую нагрузку и переключиться на активный отдых. Перед соревнованиями нарушение сна нередко вызывается излишним волнением спортсмена (М.Ю. Абросимова 2007)

В период подготовки и во время соревнований не следует резко менять привычный распорядок дня. Отдыхая перед соревнованиями, необходимо переключать свое внимание на другие виды деятельности: заняться интересным и любимым делом, посетить концерт, театр, кино. По возможности следует больше бывать на воздухе, меньше думать и беседовать с товарищами о предстоящих соревнованиях. Во время каникул юные футболисты также должны строго соблюдать распорядок дня. Естественно, у них уже нет учебных занятий, и это время следует использовать для более частых тренировок, пребывания на воздухе, занятий другими видами спорта. Важное значение для спортсменов имеет соблюдение правил личной гигиены. После тренировки или соревнования он должен принять душ, затем растереться полотенцем и сделать легкий массаж крупных мышечных групп.

Физическая подготовка для шахматиста

Многие ошибочно думают, что для шахматиста не важна хорошая физическая подготовка. Подобное мнение аргументируют тем, что шахматы — это не активный вид спорта, такой как лёгкая атлетика, футбол, баскетбол или теннис. Учёными доказано, что для организма умственная нагрузка гораздо тяжелее, нежели физическая. Помещения, в которых играют шахматисты, не всегда соответствуют стандартам, но, не смотря на это — игроки часами сидят за шахматной доской, рассчитывая сложные ходы. И не каждый организм может такое выдержать. Во время игровых турниров бывали случаи, когда от невыносимой умственной нагрузки у шахматиста подскакивало давление, и он терял сознание. Из этого следует, то, что шахматисту просто необходимо быть в хорошей физической и психологической форме. Для подготовки к игровому сезону современный шахматист не в состоянии обойтись без пары гантелей и беговой дорожки. И это ещё самый минимальный набор инструментов. Очень часто из-за плохой физической формы игрок, который начал турнир удачно — к концу проигрывает во

всех партиях. Если игрок будет слаб телом, то он вряд ли сможет добиться больших результатов в этом не простом, как оказалось, виде спорта шахматы.

Физическая подготовка, как одна из составляющих элементов комплексной спортивной подготовки шахматистов, оказывает существенное влияние на рост спортивных результатов высококвалифицированных спортсменов. Известны случаи (в частности, матч на звание чемпиона мира между Г. Каспаровым и А. Карповым, Москва, 1985), когда именитые шахматисты допускали грубейшие ошибки во время игры, ведущие моментально к поражению. Поскольку продолжительность шахматной партии, в зависимости от квалификации игроков и регламента соревнований, колеблется от 1,5 до 6 часов, то во время игры неизбежно наступает утомление и после 3 часов игры на первый план выходят далеко не специфические шахматные факторы, а такие как физическая и психическая выносливость, помехоустойчивость, состояние сердечно-сосудистой системы шахматиста. Вот почему любому шахматисту, если он хочет дойти до победы и не сойти с дистанции из-за плохой физической подготовки, нужны обязательно специальные упражнения.

Какие физические упражнения считаются полезными для игроков в шахматы? Это, конечно, обязательная ежедневная утренняя гимнастика. Отлично насыщает мозг кислородом беговая дорожка в спортзале, но бег в парке, на свежем воздухе был бы предпочтительнее. Доказано, что шахматистам не противопоказаны, а напротив, очень полезны упражнения с гантелями разного веса, ещё лучше штанга. Регулярные лыжные прогулки в зимний период или коньки помогают эмоциональному и физическому насыщению спортсмена. Плавание в бассейне или гребля летом – те занятия, которые способствуют разностороннему укреплению организма.

Каков должен быть распорядок дня для шахматиста?

В статье «Распорядок дня шахматиста» международный гроссмейстер по шахматам Ава Сулеймановая рассказывает о том, как лучше использовать время умственной активности в режиме дня спортсмена-шахматиста.

Спортсмен ежедневно должен уделять время для шахматных тренировок. Первая половина дня – период лучшей работы мыслительных процессов, поэтому

именно его я посвящаю шахматам. Все дело в том, что шахматы требуют «светлой головы», а в начале дня голова еще не успела заполниться событиями. По этой причине, тренировки становятся более плодотворными, чем занятия днем или вечером.

Примерный режим дня спортсмена шахматиста

Время с 6.00 до 12.00 посвятить следующему:

- Подъем в 6 утра, можно и желательно раньше. Принятие прохладного душа ускоряет процесс пробуждения;

- Легкий завтрак 6.00 – 8.00.

- Физическая разминка – обязательное условие для хорошего самочувствия и обязательный пункт в правильном режиме дня спортсмена. Продолжительность зарядки подбирается индивидуально. Обычно занимает от 15 до 45 минут в зависимости от состояния здоровья и приоритетов. Желательней разминкой заниматься до 9.00 утра;

- 6.00 – 7.00: идеальное время для запоминания или заучивания. Лучше всего его посвятить запоминанию любой точной информации: сложные дебютные варианты, типичные приёмы эндшпиля и т.д.;

- 7.00 – 8.00: закрепление запомнившегося материала на уровне чувств, Важно знать, что усвоенный материал в это время будете помнить и применять в течение всей жизни;

- 8.00 – 9.00: тренировка и развитие логического мышления: изучение стратегических приёмов, законов позиционной игры, изучение эндшпиля (многофигурный сложный эндшпиль);

- 9.00-10.00: тренировка и развитие аналитического и стратегического мышления: решение комбинаций, упражнения на расчёт вариантов, просмотр партий выдающихся шахматистов в творческом комбинационном стиле, анализ партий будущих соперников, статистическая оценка слабых и сильных сторон. Такие занятия желательно проводить с тренером;

- 10.00-12.00: аналитическая работа и планирование: просматривание пройденного материала, планирование следующих занятий, менеджмент времени,

подготовка списка будущих соперников перед важным чемпионатом, подведение итогов. Здесь тоже важно присутствие тренера;

- Обед. Лучше всего обедать с 11.00 до 13.00.

Это оптимальный режим дня спортсмена по шахматам. При строгом соблюдении такой дисциплины результаты в шахматах будут прогрессировать.

Однако не всем подойдет такой распорядок дня. В каждом правиле есть исключение. Спортивный режим дня юных спортсменов другой, более лояльный в зависимости от возраста и школьной смены:

- детям до 7 лет такого распорядка дня не следует придерживаться, так как у них своя цикличность сна и питания. Занятия шахматами могут проходить по похожему плану, но нужно учитывать личные способности каждого.

- детям от 7 до 14 лет можно отклоняться от описанного спортивного режима. Особенно это касается времени принятия пищи и сна. Дети этого возраста очень активны, им можно и нужно питаться чаще. Тоже самое касается продолжительности сна. Т.е. желательно соблюдать предлагаемый режим дня, но на 50-60 процентов.

- подросткам от 14 лет нужно придерживаться распорядка максимально, насколько это возможно. Для них правильный режим дня определит шахматный успех.

3.3. Рекомендации по планированию 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. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

Реализация научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва включает информационный аспект: выявление тенденций развития современного спорта высших достижений, прогноз изменения программ и правил

крупнейших международных соревнований, числа стран, представители которых претендуют на завоевание призовых мест, систематическое отслеживание достижений спортивной науки и пограничных с ней научных дисциплин, сбор и анализ сведений о тренировочной и соревновательной деятельности наиболее вероятных конкурентов в различных видах спорта и спортивных дисциплин. Все это должно быть направлено на постоянное совершенствование различных разделов подготовки, максимальное использование достижений науки, передового отечественного и мирового опыта, инновационные подходы и решения.

Психологическое сопровождение

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

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

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на шахматистов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности. В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, 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», рационализация, 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.

4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»

Комплектование групп спортивной подготовки 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 мероприятия по отбору спортсменов:

- прием документов в соответствии со сроками приемной комиссии (сроки утверждаются приказом директора). Для приёма в спортивную школу необходимо предоставить следующие документы:

1. Письменное заявление родителя (законного представителя) поступающего установленной форме;

2. Копия свидетельства о рождении ребенка;

3. Копия медицинского полиса с двух сторон;

4. Медицинская справка о состоянии здоровья ребенка

5. Фотография размером 3х4 см (4 шт.).

- индивидуальный отбор спортсменов

Критерии индивидуального отбора:

1. Возраст детей от 6 лет до 8 лет.

2. Собеседование с тренером.

3. Нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки.

- зачисление.

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 не ограничивается.

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

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 6 лет.

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по видам спорта шахматы

Этап спортивной подготовки	Период подготовки	Требования по спортивному мастерству	Минимальный возраст зачисления в группу	Наполняемость групп (чел.)		Нагрузка
				Мин.	Макс.	

		2022				
Этап начальной подготовки	До года		6	10	25	6
	Свыше года		6	10	20	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Первый год		8	6	14	9
	Второй год		8	6	14	9
	Третий год		8	6	12	12
	Четвертый год		8	6	12	12
ССМ	До года	КМС	9	2	8	21
	Свыше года	КМС	9	2	8	21

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.

3. Перевод спортсмена на последующий этап спортивной подготовки осуществляется по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта шахматы, на основании порядка утвержденного локальным нормативным актом учреждения, на основании показанных результатов в официальных соревнованиях и присвоенных разрядов и званий. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставля-

ется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

4. Возраст зачисления в группу ССМ 1 в порядке исключения может быть занижен, на основании показанного результата в официальных соревнованиях при наличии разряда КМС.

5. В группы на этапе совершенствования спортивного мастерства шахматистов зачисляются на основании показанных результатов в официальных соревнованиях.

6. В случаях (отсутствие очной формы соревнований из-за угрозы распространения новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV)) или обстоятельств непреодолимой силы, включать в тарификацию (протокол комплектования тренера) спортсменов, которые потенциально могут выполнить разрядные требования (активно принимают участие в соревнованиях).

В период одного спортивного сезона при окончании срока действия спортивного разряда спортсмен остается в тарификации тренера.

Максимальный возраст спортсменов на этапе ССМ без ограничений при условии выполнения стабильных спортивных результатов (участие в соревнованиях, подтверждение нормы КМС).

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 Все-

мирного 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.

4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов 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 регио-

нальных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

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:

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 специализации, второй год)	зачет	зачет	Официальные соревнования областного уровня и регионального уровня	-
Тренировочный этап (этап спортивной специализации, третий год)	зачет	зачет	Официальные соревнования областного, регионального и всероссийского уровня	-
Тренировочный этап	зачет	зачет	Официальные сорев-	-

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

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения

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 (ноябрь-декабрь) 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.

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

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 экспериментаторами. 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.

**Рекомендуемый (примерный) комплекс контрольных упражнений
для оценки технической, теоретической и тактической шахматистов**

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Теоретическая подготовка	<p>Происхождение шахмат.</p> <p>Правила шахматной игры</p> <p>Основные принципы развития дебюта.</p> <p>Основные тактические приемы.</p> <p>Основные правила эндшпиля.</p>	<p>Выдающиеся шахматисты и первые чемпионы мира: А.Андерсен, П.Морфи, М.Чигорин, З.Тарраш, А.Рубинштейн, В. Стейниц, Э.Ласкер.</p> <p>Правила соревнований.</p> <p>Основные принципы разыгрывания открытых дебютов.</p> <p>Основные принципы разыгрывания середины партии.</p> <p>Основные принципы разыгрывания пешечных и ладейных окончаний.</p>
Технико-тактическая подготовка	<p>Умение разыгрывать один-два дебюта.</p> <p>Умение ставить одинокому королю ладьей и королем, двумя ладьями, ферзем и королем.</p> <p>Умение решать задачи на мат в один-два хода.</p>	<p>Умение разыгрывать один-два дебюта.</p> <p>Умение разыгрывать пешечные и ладейные окончания.</p> <p>Умение ставить мат одинокому королю разными фигурами</p> <p>Умение решать задачи на двойной удар, связку, промежуточный шах, промежуточный ход и т.п.</p>

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

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

	рыш и ничью и т.п.	ры», «на создание слабостей», «на жертву материала» и т.п. Умение решать простые этюды.
--	--------------------	---

Этап совершенствования спортивного мастерства

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>

Порядок и условия проведения контрольно-переводных нормативов

2.1. Контрольно-переводные нормативы принимаются один раз в год (ноябрь - декабрь) на основании приказа директора ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия».

2.2. К сдаче контрольно-переводных нормативов допускаются все спортсмены ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия», имеющие врачебный допуск на день испытаний.

2.3. Спортсмены, выезжающие на тренировочные сборы областные, региональные и всероссийские спортивные соревнования, могут пройти итоговые испытания досрочно, либо в сроки проведения тренировочных сборов.

2.4. Оценка показателей физической и технической подготовленности проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта, в соответствии с этапом спортивной подготовки, федеральными стандартами спортивной подготовки, программой по избранному виду спорта.

2.5. Контрольно-переводные нормативы принимаются тренером.

2.6. Контрольно-переводные нормативы проводятся в форме тестирования и сдачи общефизической и специальной физической подготовки.

2.7. Контрольно-переводные нормативы сдаются по критериям, разработанным на основании федеральных стандартов по видам спорта «шахматы» и «шашки» для перехода занимающихся на этапы спортивной подготовки.

2.8. Результаты сдачи контрольно-переводных нормативов фиксируются протоколом.

2.9. Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить спортсменам цель, методику выполнения, критерии оценки, обоснование среднего балла за все нормативы.

2.10. Перед тестированием должна быть проведена разминка.

2.11. Все измерения проводятся по единой методике. Могут проводиться как на тренировочных занятиях, так и в форме тренировочных сборов.

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

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «шахматы»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			10	8
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			2	2
2.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортив-
ного мастерства по виду спорта «шахматы»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
1.4.	Челночный бег3*10м	с	не более	
			8,5	8,7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			42	36
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			10	8
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			5	5
2.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы

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

наличие помещения для игры в шахматы;

наличие тренировочного зала;

наличие раздевалок;

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

обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий.

медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество штук/комплектов
1	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	2
2	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	14
3	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, компьютер, экран, 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	10
9	Стулья	штук	10
10	Часы шахматные	штук	10
Для этапов совершенствования спортивного мастерства			
11	Доска шахматная с электронными фигурами	комплект	2
12	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы»	штук	3
13	Веб-камера	штук 2	

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный летний	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный зимний	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2
3.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
4.	Кроссовки утепленные	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	2	1
6.	Шапка	штук	на	-	-	-	-	1	2

	спортивная		занимающ егося						
7.	Шорты спортивные	штук	на занимающ егося	-	-	-	-	2	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наимено- вание	Единица измере- ния	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спор- тивной специали- зации)		Этап совершенст- вования спортив- ного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	количество срок эксплуатации (лет)
1	Шахматная доска складная с шахмат- ными фи- гурами	ком- плект	на зани- мающе- гося	-	-	-	-	1	3
2	Ноутбук со специаль- ным про- граммным обеспече- нием для вида спор- та «шах- маты»	штук	на зани- мающе- гося	-	-	-	-	1	3

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Список литературных источников

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 24.12.2021 г. № 1042, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ от 09.02.2022 № 67202.
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.с4, том 2/ А.В.Халифман. - СПб.: Гарде, 2005. - 512 с.
31. Халифман, А.В. Дебют белыми по Ананду 1.е4, том 1/ А.В.Халифман. - СПб.: Гарде, 2004. - 280 с.
32. Халифман, А.В. Дебют белыми по Крамнику 1.Кf3, том 1а/ А.В.Халифман. - СПб.: Гарде, 2006. - 292 с.
33. Шахматные окончания: Ладейные. / Под ред. Ю.Л.Авербаха. - М.: Физкультура и спорт, 1984. –352 с.
34. Шахматные окончания: Пешечные. / Под ред. Ю.Л.Авербаха. - М.: Физкультура и спорт, 1983. –303 с.
35. Шахматные окончания: Слон против коня, ладья против легкой фигуры. / Под ред. Ю.Л.Авербаха. - М.: Физкультура и спорт, 1981. – 288 с.
36. Шахматные окончания: Слоновые и коневые. / Под ред. Ю.Л.Авербаха. - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 239 с.
37. Шахматные окончания: Ферзевые. / Под ред. Ю.Л.Авербаха. - М.: Физкультура и спорт, 1982. –336 с.
38. Шипов, С.Ю. Ёж: Учебник стратегии и тактики/С.Ю.Шипов. - М.: Рипол Классик, 2005. - 576 с.
39. Якович, Ю.Р. Сицилианский миттельшпиль. Атаки на разных флангах / Ю.Р.Якович. - М.: ООО ИПК Парето-Принт, 2013. – 256 с.

6.2. Перечень аудиовизуальных средств

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 Мб RAM, 15 Мб 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 Мб RAM, 15 Мб 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 МВ 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. Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами ее осуществляющими

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. Примерные годовые планы спортивной подготовки

Годовой план спортивной подготовки для группы НП 1

№	Виды подготовки	Месяцы/количество астрономических часов												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Техническая подготовка (всего), из них:	6	6	6	8	8	10	3	3	8	8	8	10	84
1.1.	Тренировочные мероприятия	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0	6
1.2.	Соревновательная деятельность	0	2	2	2	4	2	0	4	4	4	6	6	36
1.3.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	7
2.	Теоретическая подготовка (всего), из них:	4	2	4	2	4	7	7	7	2	3	3	2	47
2.1.	Самостоятельная подготовка	2	0	2	0	2	0	7	7	0	0	0	0	20
3.	Тактическая подготовка (всего), из них:	6	7	7	7	6	6	7	8	6	7	7	7	81
3.1.	Самостоятельная подготовка	0	0	0	0	2	6	2	2	0	0	0	0	12
4.	Психологическая подготовка (всего), из них:	7	6	6	6	5	0	5	6	5	7	5	4	62
4.1.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	3
5	Общая физическая подготовка (всего), из них:	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	38
5.1.	Самостоятельная подготовка	2	2	0	0	0	3	2	2	0	0	0	0	11
6	Специальная физическая подготовка (всего), из них:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6.1.	Самостоятельная подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Общее количество часов в год		26	24	26	26	26	26	26	28	24	28	26	26	312

Годовой план спортивной подготовки для группы НП 2

№	Виды подготовки	Месяцы/количество астрономических часов												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Техническая подготовка (всего), из них:	10	10	10	10	10	9	10	8	10	10	10	10	117
1.1.	Тренировочные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	10
1.2.	Соревновательная деятельность	0	2	2	2	4	0	0	4	4	4	6	6	34
1.3.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	7
2.	Теоретическая подготовка (всего), из них:	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	58
2.1.	Самостоятельная подготовка	6	2	0	0	2	5	5	0	0	0	2	0	22
3.	Тактическая подготовка (всего), из них:	7	8	7	8	7	7	7	8	7	7	7	7	87
3.1.	Самостоятельная подготовка	6	0	0	0	2	7	7	0	0	0	0	0	22
4.	Психологическая подготовка (всего), из них:	14	7	7	11	11	11	10	13	9	7	7	14	121
4.1.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	3
5	Общая физическая подготовка (всего), из них:	2	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	33
5.1.	Самостоятельная подготовка	0	0	0	0	0	3	2	0	0	0	0	0	5
6	Специальная физическая подготовка (всего), из них:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6.1.	Самостоятельная подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Общее количество часов в год		39	32	32	36	36	35	34	38	34	32	32	36	416

Годовой план спортивной подготовки для групп ТЭ 1, ТЭ 2

№	Виды подготовки	Месяцы/количество астрономических часов												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Техническая подготовка (всего), из них:	15	10	10	10	9	17	13	12	13	12	13	6	140
1.1.	Тренировочные мероприятия	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	15
1.2.	Соревновательная деятельность	8	8	6	8	6	6	6	6	6	9	9	4	82
1.3.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	7
2.	Теоретическая подготовка (всего), из них:	10	9	12	9	10	8	14	14	14	12	15	23	150
2.1.	Самостоятельная подготовка	4	0	3	0	2	0	10	10	0	0	0	0	29
3.	Тактическая подготовка (всего), из них:	9	8	10	10	10	10	5	8	8	2	2	2	84
3.1.	Самостоятельная подготовка	3	0	0	0	1	0	4	4	0	0	0	0	12
4.	Психологическая подготовка (всего), из них:	0	5	6	6	3	3	0	3	3	8	7	8	52
4.1.	Восстановительные мероприятия	2	0	2	0	1	0	0	0	0	1	1	1	8
5	Общая физическая подготовка (всего), из них:	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	23
5.1.	Самостоятельная подготовка	1	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	0	5
6	Специальная физическая подготовка (всего), из них:	1	2	2	2	2	2	2	2	2	0	1	1	19
6.1.	Самостоятельная подготовка	1	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	3
Общее количество часов в год		36	36	42	39	36	42	36	42	42	36	39	42	468

Годовой план спортивной подготовки для группы ТЭ 3, ТЭ 4

№	Виды подготовки	Месяцы/количество астрономических часов												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Техническая подготовка (всего), из них:	16	14	20	17	18	17	16	17	16	12	16	14	193
1.1.	Тренировочные мероприятия	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	15
1.2.	Соревновательная деятельность	8	8	6	10	6	0	9	10	10	10	10	10	97
1.3.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	8
2.	Теоретическая подготовка (всего), из них:	15	15	15	15	17	17	15	20	20	23	17	17	206
2.1.	Самостоятельная подготовка	6	3	3	0	3	0	10	10	0	0	0	3	38
3.	Тактическая подготовка (всего), из них:	10	9	10	9	9	10	12	9	8	6	8	13	113
3.1.	Самостоятельная подготовка	3	0	0	0	3	0	10	3	0	0	0	0	19
4.	Психологическая подготовка (всего), из них:	3	6	5	6	6	6	0	6	6	6	6	6	62
4.1.	Восстановительные мероприятия	2	0	2	0	1	0	0	0	0	1	0	1	7
5	Общая физическая подготовка (всего), из них:	2	2	2	2	2	2	4	1	2	2	2	2	25
5.1.	Самостоятельная подготовка	0	0	0	0	0	0	4	1	0	0	0	0	5
6	Специальная физическая подготовка (всего), из них:	2	2	2	2	2	2	4	1	2	2	2	2	25
6.1.	Самостоятельная подготовка	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	4
Общее количество часов в год		48	48	54	51	54	54	51	54	54	51	51	54	624

Годовой план спортивной подготовки для групп ССМ

№	Виды подготовки	Месяцы/количество астрономических часов												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Техническая подготовка (всего), из них:	40	45	48	29	40	35	0	20	20	20	21	21	339
1.1.	Тренировочные мероприятия	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	15
1.2.	Соревновательная деятельность	20	20	20	20	20	20	0	10	10	10	10	10	170
1.3.	Инструкторская и судейская практика	4	5	0	0	4	0	0	0	0	0	4	2	19
2.	Теоретическая подготовка (всего), из них:	34	13	10	10	27	30	40	44	34	39	35	33	349
2.1.	Самостоятельная подготовка	10	4	0	0	0	0	40	0	0	0	0	0	58
3.	Тактическая подготовка (всего), из них:	10	10	20	25	12	15	40	14	18	18	18	18	218
3.1.	Самостоятельная подготовка	10	0	0	0	0	0	40	0	0	0	0	0	50
4.	Психологическая подготовка (всего), из них:	2	10	10	12	9	5	4	10	8	8	10	10	98
4.1.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	4	4	5	4	2	2	2	2	2	33
5	Общая физическая подготовка (всего), из них:	2	4	4	4	5	4	2	5	4	4	4	2	44
5.1.	Самостоятельная подготовка	0	0	0	0	5	0	2	0	0	0	0	0	7
6	Специальная физическая подготовка (всего), из них:	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	44
6.1.	Самостоятельная подготовка	0	0	4	0	4	0	2	0	0	0	0	0	10
Общее количество часов в год		92	84	96	84	97	93	88	97	88	93	92	88	1092