

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ 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, Уральское ГУ Банка России г. Екатеринбург, ОКВЭД 85.41

СОГЛАСОВАНА

педагогическим советом

ГАУ ДО СО «СШ

«Уральская шахматная академия»
(протокол от 19 декабря 2025 г. № 4)

УТВЕРЖДЕНА

приказом

ГАУ ДО СО «СШ

«Уральская шахматная академия»
от 30 декабря 2025 г. № 102-О

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

Разработчики:

Заместитель директора по спортивной подготовке

М.В. Швайковская

Аналитик

С.О. Истомин

Тренер-преподаватель

Д.Н. Кокарев

Екатеринбург

Оглавление

Пояснительная записка.....	5
I. Общие положения.....	7
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта шахматы»	10
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	12
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта шахматы»	13
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	16
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	21
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	29
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	33
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	34
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	36
III. Система контроля.....	40
IV. Рабочая программа по виду спорта «шахматы»	54
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	54
4.1.1. Программный материал для этапа начальной подготовки.....	55
4.1.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа до трех лет обучения.....	56
4.1.3. Программный материал для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет обучения.....	56
4.1.4. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства	57

4.1.6. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства	57
4.2. Учебно-тематический план	71
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	76
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	77
6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	77
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	80
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	80
6.3.1. Список библиографических источников.....	80
6.3.2. Перечень аудиовизуальных средств.....	83
6.3.3. Перечень интернет-ресурсов.....	84
6.3.4. Игровые сайты.....	84
6.3.5. Методические указания.....	84

Сокращения в Программе

ВСМ – высшее спортивное мастерство

ЕВСК – Единая всероссийская спортивная классификация

КМС – кандидат в мастера спорта

к-во – количество

м – метр

МС – мастер спорта

НП – начальная подготовка

ОФП – общая физическая подготовка

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»

с – секунда

см – сантиметр

ССМ – совершенствование спортивного мастерства

СФП – специальная физическая подготовка

УМО – углубленное медицинское обследование

УТМ – учебно-тренировочное мероприятие

УТ – учебно-тренировочный

ФЗ – федеральный закон

ФССП – федеральный стандарт спортивной подготовки

ч – час

Пояснительная записка

Шахматы — это интеллектуальная игра, в которой два игрока поочередно перемещают по установленным правилам фигуры на поле, состоящем из 8×8 клеток белого и черного цвета с целью поставить мат королю противника. Шахматы, как вид спорта, обуславливают следующие признаки и аргументы:

- состязательный характер, который выражается через стремление игрока обыграть соперника, используя свое мастерство, опыт, психические и физические способности;
- цель соревнований — выявить лучшего игрока.
- равные условия для всех участников, выражаемые в строгом соблюдении правил, стандартизированных таймерах контроля времени, единых нормах поведения на турнире;
- принятие Международным олимпийским комитетом в 1999 году шахмат в список официально признанных видов спорта;

Шахматы как вид спорта — это активная мыслительная деятельность, протекающая в условиях единоборства двух интеллектов, успешность которой зависит от уровня развития специальных психических навыков и физической подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее — Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»;
- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 25.08.2020 № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.12.2020 № 988 «Об утверждении правил вида спорта «шахматы»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.10.2025 № 876 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 25.03.2024 № 355 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01.11.2025 № 899 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.05.2024 № 525 «О создании системы отбора и комплексного сопровождения спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- иными федеральными законами и нормативными правовыми актами, приказами федеральных органов исполнительной власти, нормативными документами, включая документы стандартизации, применяемые в Российской Федерации.

I. Общие положения

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дисциплинам, соответствию со Всероссийским реестром видов спорта¹ (Таблица 1) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Минспорта России от 24.10.2025 № 876² (далее – ФССП).

¹ Зарегистрирован Минюстом России 23.07.2010. регистрационный № 17966

² Зарегистрирован Минюстом России 03.12.2025, регистрационный № 84420.

Таблица 1. Наименование спортивных дисциплин вида спорта «шахматы» (0880002511Я).

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
шахматы	088 001 2 8 1 1 Я
блиц	088 002 2 8 1 1 Я
быстрые шахматы	088 003 2 8 1 1 Я
шахматная композиция	088 004 2 8 1 1 М
заочные шахматы	088 005 2 8 1 1 Л
шахматы - командные соревнования	088 006 2 8 1 1 Я

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

В соответствии с целью Программы определены основные задачи реализации Программы ГАУ ДО СО СШ «Уральская шахматная академия» (далее – Академия), направленные на:

- обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Свердловской области и Российской Федерации по виду спорта «шахматы»;
- организацию и проведение учебно-тренировочных мероприятий на основе Программы, разработанной в соответствии с требованиями ФССП;
- участие в официальных спортивных и физкультурных мероприятиях;
- финансовое и материально-техническое обеспечение спортсменов, в том числе, обеспечение питанием и проживанием, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов), спортивных и физкультурных мероприятий и обратно, проживанием и питанием в период проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов), спортивных и физкультурных мероприятий, а также в период следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов), спортивных и физкультурных мероприятий и обратно;
- составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

- соблюдение принципа равных возможностей для всех лиц, проходящих спортивную подготовку в Академии;
- реализация мероприятий комплексного контроля;
- гармоничное развитие физических и психических способностей спортсменов.

Достижение поставленной цели и решение основных задач, обусловленных формированием единой концепции обучения юных шахматистов и соблюдением преемственности, в соответствии с требованиями ФССП к результатам прохождения спортивной подготовки на этапах предусматривает:

- на этапе начальной подготовки (далее – этап НП): формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «шахматы»; формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «шахматы»; повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических и психических качеств; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года; укрепление здоровья.

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее – УТЭ): формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «шахматы»; формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «шахматы»; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; укрепление здоровья.

- на этапе совершенствования спортивного мастерства (далее – этап ССМ): повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

- на этапе высшего спортивного мастерства (далее – этап ВСМ): повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «шахматы»; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Настоящая Программа предназначена для работы с обучающимися на этапах спортивной подготовки, в которой отражены основные положения теории и методики спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований, обобщен передовой практический опыт. Современные требования к подготовке высококвалифицированных шахматистов требуют организации целенаправленной многолетней учебно-тренировочной и спортивной деятельности; отбора одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов; поиска все более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы; определения модельных характеристик спортсменов на этапах подготовки в условиях соревновательной деятельности. Организация учебно-тренировочного процесса, создание педагогической комфортной среды и высокое качество работы тренерско-преподавательского состава являются базой для привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных спортсменов и подготовки резерва для сборных команд Свердловской области и Российской Федерации.

При разработке Программы соблюдались следующие принципы:

- направленность на достижение максимально возможных спортивных достижений;
- динамичности;
- индивидуализации процесса спортивной подготовки с учетом психофизических особенностей;
- лабильности и вариативности;
- оптимального сочетания учебно-тренировочной и соревновательной нагрузок;
- соответствия уровня подготовленности шахматистов и соревновательной деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает:

- отбор спортивно одаренных детей в Академию на этапы спортивной подготовки;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому и психическому развитию, укреплению здоровья спортсменов;
- развитие когнитивных процессов: логическое и аналитическое мышление, стратегическое планирование и целеполагание, нестандартное и творческое мышление, память и счетные способности, принятие решений в условиях неопределенности и ограниченного времени и т.д.;

- воспитание эмоционально-волевых, морально-этических, поведенческих и личностных качеств спортсменов;
- развитие физических качеств, преимущественно: гибкости, общей и специальной выносливости, координационных способностей;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в шахматах;
- осуществление подготовки спортсменов высокой квалификации, подготовки резерва в спортивные сборные команды Свердловской области и Российской Федерации;
- обеспечение преемственности спортивной подготовки по этапам освоения Программы;
- организацию первичной профессиональной ориентации тренеров-преподавателей и спортивных судей из числа лиц, проходящих спортивную подготовку в Академии.

Основными показателями выполнения Программных требований по уровню подготовленности спортсменов являются:

- выполнение комплексных показателей тестирования для зачисления и (или) перевода на этап (период этапа) спортивной подготовки;
- овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по участию в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях;
- выполнение норм и требований по присвоению спортивных разрядов ЕВСК в соответствии с требованиями ФССП;
- овладение теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками судейства вида спорта «шахматы».

Общая направленность многолетней подготовки спортсменов на этапах предусматривает:

- поэтапное увеличение объема специальной физической подготовки по отношению к общей;
- постепенный переход от обучения к совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к специализированным средствам подготовки шахматистов;
- планомерное увеличение вариативности технико-тактических приемов шахмат;
- постепенное увеличение соревновательной нагрузки и накопление соревновательного опыта;
- планомерное увеличение объемов интегральной подготовки;

- повышение интенсивности учебно-тренировочных занятий с учетом принципов сохранения здоровья юных спортсменов, а как следствие увеличение количества средств и методов восстановления для поддержания необходимой работоспособности.

Программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный план включает в себя теоретические и практические занятия по общей и специальной физической, технической и тактической, психологической и интеллектуальной подготовкам, тестирование, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в таблице 2 и составлены в соответствии с приложением № 1 к ФССП.

Таблица 2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап НП	2	6	10
УТЭ	2-5	8	6
Этап ССМ	не ограничивается	10	2
Этап ВСМ	не ограничивается	12	2

В соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» Академия:

1. Объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском.

2. Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

3. Формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки.

4. Учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций.

5. Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапе НП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;
- на этапах ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

Наполняемость учебно-тренировочных групп может быть определена Академией с учетом вышеуказанных ограничений.

Согласно пункту 9 ФССП для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, то есть возраст зачисления на определенный этап спортивной подготовки определяется по году рождения. Также при комплектовании учебно-тренировочных групп следует учитывать возрастные закономерности становления спортивного мастерства. При этом увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие учебно-тренировочные группы должны определяться, в том числе, стажем занятий, выполнением требований к прохождению этапа спортивной подготовки, нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных достижений.

2.2. Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы».

Спортивная подготовка в Академии реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объем нагрузки, которая распределяется на основании требований ФССП и с учетом этапа и периода спортивной подготовки по годам обучения. Программа рассчитывается на 52 недели в год. Продолжительность одного учебно-

тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе НП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов;
- на этапе ССМ – четырех часов;
- на этапе ВСМ – четырех часов.

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

В таблице 3 представлен рекомендуемый объем недельной и годовой учебно-тренировочной нагрузки Программы, выраженный в астрономических часах для каждого этапа спортивной подготовки, составленный в соответствии с приложением № 2 к ФССП.

Таблица 3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап НП		УТЭ (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	9	12	18	24
Общее количество часов в год	234	312	468	624	936	1248

В общем объеме учебно-тренировочного процесса можно выделить основные виды спортивной подготовки:

- общая и специальная физическая подготовка, направленная на достижение оптимального физического состояния. Задачами ОФП являются: развитие всех физических качеств (сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость) в их гармоничном сочетании. Задача СФП – развитие физических способностей человека с учетом избранного вида спорта «шахматы». Соотношение ОФП и СФП определяется в зависимости от возраста, квалификации спортсменов, этапов годичного и многолетнего циклов с увеличением доли в общем объеме последней в траектории спортивной подготовки;

- техническая подготовка связана с такими понятиями как: спортивная техника, техническое мастерство. Основными задачами которой являются обучение различным элементам шахмат: дебют, миттельшпиль, эндшпиль;

- тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на овладение рациональными (эффективными) способами ведения соревновательной борьбы каждым спортсменом и командой. Задачами которой являются: приобретение спортсменами знаний по спортивной тактике (о ее эффективных формах, тенденциях развития в шахматах); сбор информации о соперниках, условиях предстоящих матчей, о режиме соревнований, разработка тактического плана выступления как в отдельной партии, так и на соревновании в целом. Основа тактического мастерства – тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление;

- психологическая подготовка спортсмена. Основными задачами которой являются: психологическая подготовка к конкретным соревнованиям – создание у спортсмена состояния психической готовности к выступлению в соревнованиях и ее сохранение в ходе спортивной борьбы; готовность к длительным учебно-тренировочным мероприятиям и высокоинтенсивным тренировкам;

- теоретическая и интеллектуальная подготовка спортсмена. Основными задачами являются: понимание вида спорта «шахматы»; обучение основам и правилам шахмат; осознание спортсменом себя субъектом шахмат; осмысление сути спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений и процессов; развитие и совершенствование функции предвидения или опережающего отражения действительности;

- участие в официальных спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика, которая проводится с целью овладения навыками практического применения правил вида спорта «шахматы», получения спортсменами знаний инструктора и судьи по спорту;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, которые проводятся в рамках медико-биологического контроля, сохранения здоровья спортсменов, реализации восстановительных и реабилитационных методов и средств, организации спортивного питания, оценки различных функциональных систем организма;

- тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также уровень спортивной квалификации;

- интегральная подготовка – это процесс обеспечения слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. Интегральная подготовка призвана реализовать в тренировке, в

процессе технико-тактического обучения и совершенствования, признак целостности соревновательной деятельности, с тем чтобы тренировочные эффекты, каждый в отдельности, эффективно проявлялись в соревновательных условиях. В задачи интегральной подготовки входит: осуществление связи между видами подготовки (физической и технической; технической и тактической; психологической и теоретической; волевой и физической, технико-тактической; теоретической и технико-тактической, физической); достижение стабильности навыков в сложных условиях соревнований; реализация физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности в единстве в соревновательной деятельности.

В часовой объем отдельного учебно-тренировочного занятия могут входить все вышеперечисленные виды подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые в свою очередь проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность. Процесс подготовки спортсменов по виду спорта «шахматы» осуществляется в следующих формах: групповые, индивидуальные, запрограммированные, свободные, смешанные.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с определенной направленностью, соответственно которой подбираются средства и методы.

Для осуществления спортивной подготовки Программой рекомендуются формы организации занятий, представленные в таблице 4, классифицирующиеся по критериям, которые отражают аспекты организации отдельного учебно-тренировочного занятия.

Таблица 4. Классификация учебно-тренировочных занятий по форме организации

Форма организации занятия	Характеристика занятия	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется группой спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Выполняется спортсменом под руководством тренера-преподавателя	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей учебно-тренировочных упражнений

Запрограммированная	Выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
Свободная	Свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие; возможность комбинирования преимуществ, представленных выше организационных форм

Групповые занятия, как организационная форма, позволяют тренерам-преподавателям управлять нагрузками; эта форма тренировки наиболее часто используется при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Однако, необходимо учитывать тот факт, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых учебно-тренировочных занятий имеет психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному выгоранию. В следствии чего необходимо гармоничное сочетание таких групповых и других форм учебно-тренировочных занятий.

Индивидуальная форма учебно-тренировочного занятия используются как для подготовки к соревнованиям, так и для более свободной и менее напряженной подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, состояния здоровья, функционального состояния и персонального уровня подготовленности. Данная форма учебно-тренировочных занятий в основном используется на этапах ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

Смешанную форму организации учебно-тренировочного занятия преимущественно необходимо использовать для совершенствования техники; приобретения отдельных технических навыков; восстановления.

Учебно-тренировочные мероприятия на этапах спортивной подготовки (далее – УТМ) формируются с учетом перечня УТМ, установленного Приложением №3 ФССП и представлены в таблице 5.

Таблица 5. Учебно-тренировочные мероприятия

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

Количественный состав обучающихся для участия в УТМ формируется Академией с учетом планирования их участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план

межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарный план Свердловской области и муниципального образования город Екатеринбург, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Участие в спортивных соревнованиях является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, которое в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий; календарным планом региональных и муниципальных физкультурных и спортивных мероприятий. Академия направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Академии, формируемого в соответствии с вышеуказанными планами, положениями (регламентами) об их проведении с учетом параметров, указанных в таблице 6.

Таблица 6. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап НП		УТЭ (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	4	4	4	2	1
Отборочные	-	2	2	2	4	4
Основные	-	1	1	2	3	4

Цель соревновательной деятельности заключается в обеспечении слаженности и эффективности комплексного проявления всех многообразных составляющих и определяющих успешность спортивной деятельности. С ростом тренированности и квалификации спортсменов по этапам и годам прохождения спортивной подготовки объем соревнований должен увеличиваться.

В настоящее время в Академии выделяются три группы соревнований, в которых решаются основные задачи системы спортивной подготовки:

- контрольные соревнования, в которых выявляется уровень подготовленности спортсмена, эффективность освоения предыдущего этапа спортивной подготовки;
- отборочные соревнования, которые проводятся для отбора спортсменов в сборные команды или определения участников соревнований высшего ранга;
- основные соревнования, целью которых является достижение спортивного результата или завоевание наиболее возможных высоких мест.

В процессе соревновательной деятельности необходимо учитывать:

- динамику спортивных результатов от одного соревнования к другому;
- травмы и срывы психологического, медико-биологического, жизненно-бытового характера;
- зоны разброса спортивных результатов; нижняя граница зоны показывает уровень надежности спортсмена, т. е. те результаты, которые он покажет в любом случае, даже в самых неблагоприятных обстоятельствах; ее верхняя граница отражает потенциал спортсмена, его предельные в этот период возможности при благоприятных условиях; ширина данной зоны отражает стабильность результатов, и наоборот;
- уровень психической готовности, нацеленность на борьбу.

Структура соревновательного периода связана со структурой, становлением и дальнейшим развитием спортивной формы обучающихся. Состояние спортивной формы имеет сложную иерархическую структуру, в которой верхние уровни – психическая и тактическая подготовленность – базируются на нижних уровнях – физической и технической подготовленности. При этом «пики» спортивной формы могут быть строго запланированными, связанными с высоким статусом предстоящих соревнований, или же спонтанными, связанными с влиянием множества факторов внешней и внутренней среды.

При конструировании системы соревнований, обучающихся Академии необходимо учитывать следующие основные параметры:

- общее количество соревнований и матчей в учебном году (спортивном сезоне);
- плотность соревнований - интервалы между ними.

Чрезмерная соревновательная подготовка может привести к излишнему расходу адаптационно-резервной функции, так как заставляет организм спортсмена все время перестраиваться, не позволяя ему достигнуть устойчиво-экономической фазы, что может привести к снижению уровня подготовленности, а как следствие, спортивные результаты становятся нестабильными, часто возникают нервные срывы. К окончанию соревновательного периода резервы адаптации становятся практически исчерпанными, что говорит о необходимости планирования сочетания участия соревнования и восстановительных мероприятий.

Академия самостоятельно определяет объем соревновательной деятельности и учебно-тренировочных мероприятий (учебно-тренировочных сборов), но не ниже установленного ФССП объема.

Обучающиеся, принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, рейтингу и уровню спортивной квалификации участников соревнований согласно Положению (регламенту) соревнований.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план разработан с учетом этапов спортивной подготовки, периода обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируется Академией самостоятельно в содержательной части. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «шахматы». Учебно-тренировочный процесс в Академии ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет время, отводимое на их освоение/участие по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Годовой учебно-тренировочный план составляется и утверждается Академией ежегодно на 52 недели (в часах). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, применяющийся при реализации Программы соответствует требованиям приложения № 5 к ФССП.

Примерный годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 7, в том числе этапам и годам прохождения спортивной подготовки в таблицах 7.1, 7.2, 7.3, 7.4, 7.5 и 7.6.

Таблица 7. Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п / п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки																									
		Этап НП				УТЭ (этап спортивной специализации)								Этап CCCM								Этап ВСМ					
		1 год		2 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		1 год		2 год		3 год		4 год		Весь период			
		Недельная нагрузка в часах																									
		4,5		6		9		9		9		12		12		18		18		18		18		24			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																									
		2		2		3		3		3		3		3		4		4		4		4		4			
		ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%
1	ОФП	35	15	37	12	28	6	28	6	28	6	25	4	25	4	47	5	47	5	47	5	47	5	62	5		
2	СФП	-	-	-	-	14	3	14	3	14	3	19	3	19	3	47	5	47	5	47	5	47	5	62	5		
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	41	13	84	18	84	18	84	18	143	23	143	23	206	22	206	22	206	22	206	22	362	29		
4	Техническая подготовка	86	37	94	30	136	29	136	29	136	29	162	26	162	26	215	23	215	23	215	23	215	23	237	19		
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	108	46	134	43	192	41	192	41	192	41	237	38	237	38	346	37	346	37	346	37	346	37	412	33		
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	19	3	19	3	28	3	28	3	28	3	28	3	37	3		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	2	6	2	14	3	14	3	14	3	19	3	19	3	47	5	47	5	47	5	47	5	76	6		
Количество часов в год		234		312		468		468		468		624		624		936		936		936		936		1248			

Таблица 7.1. Примерный годовой учебно-тренировочный план для этапа НП (1 год)

№ п/п	месяц	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
	вид подготовки													
1	ОФП	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	35
2	СФП	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Участие в спортивных соревнованиях*	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Техническая подготовка	6	6	8	8	6	8	8	8	8	8	8	4	86
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	5
Итого		18	18	20	20	18	20	20	20	20	20	20	20	234

*Согласно календарному плану Академии

Таблица 7.2. Примерный годовой учебно-тренировочный план для этапа НП (2 год)

№ п/п	месяц	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
	вид подготовки													
1	ОФП	2	2	3	2	2	5	3	2	5	5	2	4	37
2	СФП	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Участие в спортивных соревнованиях*	0	2	2	9	2	2	2	9	2	2	9	0	41
4	Техническая подготовка	10	8	10	5	8	8	10	5	8	8	6	8	94
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	12	12	10	12	12	12	10	12	12	10	8	134
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4	6
Итого		24	24	27	27	24	27	27	27	27	27	27	24	312

*Согласно календарному плану Академии

Таблица 7.3. Примерный годовой учебно-тренировочный план-график для УТЭ (этап спортивной специализации) (1-3 год)

№ п/п	месяц	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
	вид подготовки													
1	ОФП	1	1	3	3	1	3	4	3	3	4	1	1	28
2	СФП	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	14
3	Участие в спортивных соревнованиях*	0	18	2	18	2	2	2	18	2	2	18	0	84
4	Техническая подготовка	18	1	16	1	16	16	16	1	16	16	3	16	136
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	15	16	17	16	16	16	17	16	16	17	14	192
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0	8	14
Итого		36	36	40	40	36	40	40	40	40	40	40	40	468

*Согласно календарному плану Академии

Таблица 7.4. Примерный годовой учебно-тренировочный план-график для УТЭ (этап спортивной специализации) (4-5 год)

№ п/п	месяц	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
	вид подготовки													
1	ОФП	2	2	3	1	2	3	4	1	1	4	1	1	25
2	СФП	1	1	1	1	1	1	3	1	3	3	2	1	19
3	Участие в спортивных соревнованиях*	5	27	5	27	5	5	5	27	5	5	27	0	143
4	Техническая подготовка	15	8	16	11	15	16	16	11	16	16	11	11	162
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24	9	24	12	24	24	24	12	24	24	12	24	237
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	19
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0	3	0	0	3	0	0	3	0	0	10	19
Итого		48	48	54	54	48	54	54	54	54	54	54	48	624

*Согласно календарному плану Академии

Таблица 7.5. Примерный годовой учебно-тренировочный план-график для этапа ССМ

№ п/п	месяц	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
	вид подготовки													
1	ОФП	1	1	5	3	2	6	6	3	6	6	3	5	47
2	СФП	1	1	5	3	2	6	6	3	6	6	3	5	47
3	Участие в спортивных соревнованиях*	0	36	12	36	10	10	10	36	10	10	36	0	206
4	Техническая подготовка	28	7	21	11	21	21	21	11	21	21	11	21	215
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	32	22	32	22	32	32	32	22	32	32	22	34	346
6	Инструкторская и судейская практика	7	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	28
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	14	47
Итого		72	72	80	80	72	80	80	80	80	80	80	80	936

*Согласно календарному плану Академии

Таблица 7.6. Примерный годовой учебно-тренировочный план-график для этапа ВСМ

№ п/п	месяц	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
	вид подготовки													
1	ОФП	8	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	62
2	СФП	8	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	62
3	Участие в спортивных соревнованиях*	21	50	21	45	21	21	21	50	21	21	50	20	362
4	Техническая подготовка	10	5	29	22	17	29	29	17	29	29	17	4	237
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	40	23	40	23	40	40	40	23	40	40	23	40	412
6	Инструкторская и судейская практика	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	21	76
Итого		96	96	108	108	96	108	108	108	108	108	108	96	1248

*Согласно календарному плану Академии

В соответствии с требованиями статьи 46 Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для УТЭ (этапа спортивной специализации), этапа ССМ и этапа ВСМ в зависимости от специфики периода подготовки.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы разработан Академией на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, представленными в таблице 8.

Таблица 8 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки
1	Патриотическое воспитание		
1.1.	Формирование у обучающихся чувства патриотизма, уважения к подвигам защитников и памяти Героев Отечества	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта и боевых действий.	В течение года
1.2.	Привитие навыков безусловного уважения государственных символов Российской Федерации (флага, гимна, герба)	Поднятие флага, исполнение гимна	Перед соревнованиями в соответствии с календарным планом Академии
1.3.	Воспитание патриотизма, чувства ответственности, гордости за свой край, Родину, готовности к служению отечеству	Просмотр соревнований международного уровня с участием российских спортсменов. Изучении истории российского спорта. Просмотр патриотических фильмов.	В течение года
1.4.	Участие в государственных праздниках Российской Федерации	Торжественный мероприятия, посвященные Дню Победы в Великой отечественной войне.	Май
2	Воспитание активной жизненной позиции		
2.1.	Пропаганда физической культуры и спорта	Культурно-массовые мероприятиях. Участие в масштабных спортивных, физкультурных мероприятиях. Церемония закрытия спортивного сезона.	В течение года
3.	Экологическое и трудовое воспитание		
3.1.	Формирование навыков бережного отношения к экологии	Экологический субботник.	Май

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки
3.2.	Ознакомление с порядком пребывания и поведения на территории спортивных объектов	Групповые и индивидуальные беседы и инструктажи.	В течение года
4	Нравственное воспитание и культура общения		
4.1.	Привитие культуры общения с товарищами, тренерами-преподавателями, работниками Академии	Индивидуальные и групповые беседы. Личный пример тренерско-преподавательского состава и администрации школы.	В течение года
4.2.	Привитие культуры поведения болельщиков, зрителей и спортсменов на спортивных соревнованиях	Тематические беседы и инструктаж.	В течение года
5	Воспитание навыков здорового образа жизни		
5.1.	Ознакомление с основными составляющими здорового образа жизни	Беседы о личной гигиене, режиме труда, отдыха, сна, двигательной активности, основах здорового питания, закаливания, борьба с ожирением и т.д.	В течение года
5.2.	Профилактика вредных привычек	Беседы с обучающимися о вреде курения, употребления спиртных напитков и наркотических веществ.	В течение года
5.3.	Профилактика простудных и инфекционных заболеваний	Разъяснительные беседы. Мероприятия по контролю за соблюдением обучающимися требований к одежде и головным уборам в холодное время и антиковидных мер.	В течение года
6	Профессиональная ориентация		
6.1.	Судейская практика	Теоретическая подготовка в рамках учебно-тренировочных занятий. Изучение и практическое применение правил вида спорта «шахматы». Приобретение навыков судейства в качестве помощника спортивного судьи или помощника секретаря соревнований; Формирование осознанного отношения к решениям спортивных судей. Контроль соблюдения условий проведения соревнований по шахматам в соответствии с регламентом. Организация документооборота, обеспечивающего подготовку, проведение и окончание соревнований. Фиксация технических действий участников соревнований. Контроль выполнения участниками требований регламента или положения о проведении соревнования.	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки
		Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «шахматы» ситуаций. Подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах проведения соревнования по виду спорта «шахматы».	
6.2.	Инструкторская практика	Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленными целями. Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам. Ознакомление с методами тестирования психофункционального состояния спортсменов на этапах спортивной подготовки. Формирование мотивации к тренерско-преподавательской работе.	В течение года
6.3.	Воспитание навыков самостоятельной аналитической работы и самоконтроля	Ведение обучающимися дневника с регистрацией спортивных результатов, учетом тренировочных нагрузок, анализом выступления на соревнованиях.	В течение года
7	Здоровьесбережение		
7.1.	Профилактика травматизма	Деятельность в рамках учебно-тренировочных занятий, направленная на снижение травматизма: - подготовительные упражнения; - формирование навыков предотвращения травматизма; - формирование знаний о действиях в случае получения травмы.	В течение года
7.2.	Обучение методам и средствам восстановления	Лекции о применении эргогенных методов и средств, повышающих работоспособность, ускорение восстановительных процессов и оптимизирующих тренировочные и соревновательные воздействия.	В течение года
8	Нормативно-правовое обучение		
8.1.	Профилактика преступлений и правонарушений среди несовершеннолетних.	Встречи, беседы с ответственными сотрудниками правоохранительных органов	В течение года
8.2.	Ответственность за употребление допинга юных спортсменов.	Лекции юрисконсульта Академии	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки
8.3.	Профилактика экстремизма и терроризма в молодежной среде	Встречи, беседы с ответственными сотрудниками правоохранительных органов	В течение года
8.4.	Правовой статус спортсмена	Семинар юрисконсульта Академии по проблемам профессионального спорта	В течение года
9	Социализация		
9.1.	Нравственное воспитание личности	Интеграция в учебно-тренировочные занятия личностных качеств: - привитие уважительного отношения обучающихся друг к другу, к семье и родителям, учителям, тренерам-преподавателям, старшему поколению; - формирование индивидуальной траектории развития личности ребенка с учетом его потребностей, интересов и способностей. - включение детей в интеллектуально-познавательную, творческую, трудовую, общественно полезную, художественно-эстетическую, физкультурно-спортивную, игровую деятельность.	В течение года
9.2.	Профилактика девиантного поведения в обществе и внутри коллектива	Проведение бесед, встреч, лекций, вебинаров, семинаров и других мероприятий с целью: профилактики травматизма, безнадзорности, терроризма, экстремизма; недопущения совершения противоправных действий; формирования законопослушного поведения.	В течение года

Реализация календарного плана воспитательной работы осуществляется сотрудниками Академии: тренерами-преподавателями, инструкторами-методистами, медицинским персоналом и юрисконсультом. Воспитательная работа является обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим действиям и развитием физических качеств. Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций в Академии, таких как: проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д. При формировании календарного плана воспитательной работы Академия вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным

праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры».

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

Целью проведения антидопинговой работы является формирование у обучающихся нулевой терпимости к употреблению допинга. Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента обучающихся. На начальном этапе подготовки обучающихся в рамках теоретической подготовки рекомендовано проводить беседы с детьми на темы здорового образа жизни, закаливания, профилактики заболеваний, режима сна и отдыха, рационального питания, то есть темы, способствующие формированию правильных привычек и здорового образа жизни. Антидопинговые мероприятия с обучающимися последующих этапов направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, ознакомление обучающихся с национальными антидопинговыми организациями и их программами. За последние годы в работе со спортсменами широко применяется, разработанные и рекомендуемые Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» онлайн курсы обучения по антидопингу, по окончании которого каждый обучающийся получает не только сертификат, но и необходимые знания в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, представлен в таблице 9.

Таблица 9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап НП	Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам	В течение года	При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены на: недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним; разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
УТЭ (этап спортивной специализации)	1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу	По плану «РУСАДА»	Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru//education/onlinetraining/
Этапы ССМ и ВСМ	1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу. 3. Сдача допинг проб по требованию.	По плану «РУСАДА»	Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru//education/onlinetraining/

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование инструкторской и судейской практики осуществляется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового учебно-тренировочного плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

В основе инструкторской практики лежит осознание обучающимися сущности как отдельного двигательного или когнитивного действия, так и упражнения в целом; обучение применению методов и средств тренировки по видам спортивной подготовки. Поочередно, выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык, что благоприятно сказывается на их спортивных результатах. При выполнении роли инструктора обучающемуся важно правильно

показать технические элементы, уметь находить и исправлять ошибки. Благоприятным периодом для инструкторских занятий является период, когда спортсмены обладают необходимым уровнем коммуникативных и гностических умений для изучения понятий, терминологии вида спорта «шахматы», а также их применения при проведении учебно-тренировочных занятий.

Для участия в судейской практике обучающим необходимо иметь теоретические знания по Правилам вида спорта, знать общие положения Правил вида спорта. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил соревнований по шахматам. В процессе учебно-тренировочных занятий, обучающийся получает теоретические знания, но закрепления этих знаний формируется в практической деятельности. Обучающиеся приобретают умения по ведению протокола соревновательной деятельности. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в свое планирование участие спортсменов в судейской практике и ставит перед ними непосредственные задачи. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований рекомендуется присваивать судейскую квалификацию «Юный судья». Примерный план мероприятий по прохождению инструкторской и судейской практики представлен в таблице 10.

Таблица 10. План мероприятий по прохождению инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Вид практики	Описание
УТЭ (этап спортивной специализации) свыше трех лет	Инструкторская	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку
	Судейская	Участие обучающихся в качестве волонтера и помощника судьи
Этап ССМ	Инструкторская	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно рассчитывать тренировочную нагрузку для совершенствования технического действия
	Судейская	Присвоение судейской категории лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в спортивных соревнованиях на судейских должностях на спортивных соревнованиях районного, городского и областного масштабов.
Этап спортивной подготовки	Вид практики	Описание

Этап ВСМ	Инструкторская	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно рассчитывать тренировочную нагрузку для совершенствования технического действия. Проведение мастер класса и активное участие в подготовке обучающихся к соревновательной деятельности
	Судейская	Присвоение судейской категории лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в спортивных соревнованиях на судейских должностях на спортивных соревнованиях районного, городского и областного масштабов

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Академию, только при наличии документов (справка допуска к занятиям, результаты медосмотра), подтверждающих прохождение медицинского осмотра. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливаются локальными нормативными актами Академии. Медико-биологические мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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». Академия ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Медицинское сопровождение предполагает проведение следующих видов обследования:

- первичное обследование до начала занятия спортом, проводимое при допуске спортсмена к учебно-тренировочным занятиям;
- углубленное медицинское обследование (далее УМО), проводимое при допуске уже тренирующегося спортсмена в начале или в течение каждого спортивного сезона на всех этапах спортивной подготовки;
- этапное (периодическое) медицинское обследование, проводимое 3-4 раза в год в зависимости от периода спортивной подготовки;
- текущее медицинское наблюдение, проводимое в промежутках между этапными обследованиями;
- дополнительное обследование, проводимое после заболеваний, травм, перенапряжения, а также по направлению тренера-преподавателя в случаях ухудшения переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, отсутствия роста или падения спортивных результатов, появления каких-либо подозрений в нарушении здоровья и ухудшение состояния спортсмена. В случае необходимости, по медицинским показаниям, обучающийся может быть направлен на дополнительную консультацию к узким специалистам.

Одной из основных форм организации медицинского сопровождения является проведение УМО, которое предусматривает наблюдение, раннее выявление отклонений состояния здоровья и их профилактику, допуск до учебно-тренировочных и соревновательных мероприятий.

Целью УМО является получение наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, определение допуска к учебно-тренировочным и соревновательным мероприятиям.

Задачами УМО являются:

- оценка уровня физического развития;
- выявление пограничных состояний как маркеров возникновения патологии при занятиях физической культурой и спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, при которых занятие физической культурой и спортом противопоказаны;
- определение целесообразности занятий шахматами с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой и спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным и соревновательным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий и включает в себя:

- восстановление работоспособности и здоровья спортсменов;
- медицинские вмешательства (иммунопрофилактика, профилактика заболеваний и неотложных состояний,);
- систематический контроль состояния здоровья обучающихся (проведение текущих и периодических медицинских осмотров, углубленного медицинского осмотра, мониторинг функционального состояния);
- мероприятия психологического характера (контроль и коррекция психологического состояния спортсменов, психологическая реабилитация после травм, заболеваний);
- использование эргогенных средств повышения адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Для восстановления работоспособности спортсменов используются восстановительные мероприятия, которые делятся на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические мероприятия предусматривают оптимальную организацию учебно-тренировочного процесса, включающую в себя:

- рациональное планирование тренировки, соответствие нагрузок функциональным возможностям;
- оптимальное построение учебно-тренировочных микро, мезо и макроциклов;
- волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание;
- широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому.

Педагогические мероприятия являются основными, поскольку нерациональное планирование учебно-тренировочного процесса нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических мероприятий. Педагогические мероприятия должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса спортивной подготовки.

Психологические мероприятия направлены на снижение уровня нервно-психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность

психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов. Включают в себя: приемы психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе.

К гигиеническим мероприятиям относятся:

- рациональный режим дня;
- организация питания;
- естественные факторы природы: солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, экскурсии на природу;
- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- личная гигиена.

Медико-биологические мероприятия включают в себя:

- массаж;
- физиотерапия;
- гидропроцедуры: солевые, хвойные ванны, контрастный душ, баня, сауна;
- использование фармакологических препаратов и субстанций, витаминотерапия. Фармакологические препараты и субстанции назначаются только врачом в соответствии с показаниями, состоянием спортсмена, и применяются под его наблюдением. Тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты. Все лекарственные препараты и субстанции проверяются в запрещенном списке РУСАДА.

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств представлен в таблице 11.

Таблица 11. Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Периодичность
Этап НП	УМО	1 раз в 12 месяцев
	Восстановительные	В течение года
УТЭ (этап спортивной специализации)	УМО	1 раз в 12 месяцев
	Медико-биологические	В течение года
	Восстановительные	В течение года

Этап ССМ	УМО	1 раз в 6 месяцев
	Медико-биологические	В течение года
	Восстановительные	В течение года
Этап ВСМ	УМО	1 раз в 6 месяцев
	Медико-биологические	В течение года
	Восстановительные	В течение года

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях, представленных в таблице 12

Таблица 12. Требования к результатам прохождения Программы.

Этап спортивной подготовки	Требования
Этап НП	изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом
	повысить уровень физической подготовленности
	овладеть основами техники вида спорта «шахматы»
	получить общие знания об антидопинговых правилах
	соблюдать антидопинговые правила
	принимать участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года
	ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки
	получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на УТЭ (этап спортивной специализации)
УТЭ (этап спортивной специализации)	повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности
	изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «шахматы» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях
	соблюдать режим учебно-тренировочных занятий
	изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля
	овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шахматы»
	изучить антидопинговые правила
	соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений
	ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки
	принимать участие в официальных спортивных соревнованиях
	получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап ССМ

Этап спортивной подготовки	Требования
Этап ССМ	повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности
	соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания
	приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи
	овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шахматы»
	выполнить план индивидуальной подготовки
	закрепить и углубить знания антидопинговых правил
	соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений
	ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки
	показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года
	принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях
	получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап ВСМ
Этап ВСМ	совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности
	соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
	выполнить план индивидуальной подготовки
	знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил
	ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки
	принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях
	показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «гроссмейстер России»

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, включающей в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений; результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях и достижения ими

соответствующего уровня спортивной квалификации; перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, проводимым в форме собеседования - не реже одного раза в год.

Академия самостоятельно разрабатывает комплекс тестов по видам подготовки, не связанных с физической подготовкой (теоретическая подготовка, антидопинговая программа и др.), принимая во внимание конкретный контингент обучающихся и этап подготовки. При аттестации обучающихся и оценке освоения Программы учитываются помимо тестов результаты, показанные обучающимися на официальных спортивных соревнованиях. Промежуточная аттестация проводится Академией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям настоящей Программы, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий учебный год допускается по решению Академии с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по уважительной причине: временной нетрудоспособности, травмы, совпадения периода промежуточной аттестации и сроков проведения официальных физкультурных мероприятий или официальных спортивных мероприятий, в том числе учебно-тренировочных мероприятий, связанных с подготовкой к ним и восстановлением.

В случае невыполнения обучающимся программных требований вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки разработаны с учетом требований приложений № 6-9 к ФССП и представлены в таблицах 13.1. – 13.6.

Таблица 13.1. Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап НП (до года обучения)

Мальчики									
вид	№ п/п	упражнение	ед. изм	балл					
				0	1	2	3	4	5
1. ОФП	1.1.	Бег на 30 м	с	>9,60	9,36-9,60	9,11-9,35	8,86-9,10	8,61-8,85	≤8,60
	1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	<1,00	1,00-1,99	2,00-2,99	3,00-3,99	4,00-4,99	≥5,00
	1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	<85,00	85,00-87,40	87,50-89,90	90,00-92,40	92,50-94,90	≥95,00
	1.4.	Челночный бег 3*10 м	с	>11,20	11,11-11,20	11,01-11,10	10,91-11,00	10,81-10,90	≤10,80
Девочки									
вид	№ п/п	упражнение	ед. изм	балл					
				0	1	2	3	4	5
1. ОФП	1.1.	Бег на 30 м	с	>10,10	9,86-10,10	9,61-9,85	9,36-9,60	9,11-9,35	≤9,10
	1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	<3,00	3,00-3,99	4,00-4,99	5,00-5,99	6,00-6,99	≥7,00
	1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	<77,00	77,00-79,30	79,40-81,60	81,70-84,10	84,20-86,90	≥87,00
	1.4.	Челночный бег 3*10 м	с	>11,70	11,61-11,70	11,51-11,60	11,41-11,50	11,31-11,40	≤11,30

Таблица 13.2. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап НП (свыше года обучения)

Мальчики									
вид	№ п/п	упражнение	ед. изм	балл					
				0	1	2	3	4	5
1. ОФП	1.1.	Бег на 30 м	с	>8,60	8,11-8,60	7,61-8,10	7,11-7,60	6,51-7,10	≤6,50
	1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	<3,00	3,00-3,99	4,00-4,99	5,00-5,99	6,00-6,99	≥7,00
	1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	<95,00	95,00-101,70	101,80-108,50	108,60-115,30	115,40-121,90	≥122,00
	1.4.	Челночный бег 3*10 м	с	>10,80	10,56-10,80	10,31-10,55	10,06-10,30	9,81-10,05	≤9,80
Девочки									
вид	№ п/п	упражнение	ед. изм	балл					
				0	1	2	3	4	5
1. ОФП	1.1.	Бег на 30 м	с	>9,10	8,48-9,10	7,85-8,47	7,22-7,84	6,61-7,21	≤6,60
	1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	<5,00	5,00-5,99	6,00-6,99	7,00-7,99	8,00-8,99	≥9,00
	1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	<87,00	87,00-94,40	94,50-102,00	102,10-109,50	109,60-116,90	≥117,00
	1.4.	Челночный бег 3*10 м	с	>11,30	11,03-11,30	10,75-11,02	10,47-10,74	10,21-10,46	≤10,20

Таблица 13.3. Нормативы общей, специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на УТЭ (до трех лет обучения)

Мальчики									
вид	№ п/п	упражнение	ед. изм	балл					
				0	1	2	3	4	5
1. ОФП	1.1.	Бег на 30 м	с	>6,50	6,41-6,50	6,31-6,40	6,21-6,30	6,11-6,20	≤6,10
	1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	к-во раз	<11	11-13	14-17	18-22	23-28	≥29
	1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	<3,00	3,00-3,99	4,00-4,99	5,00-5,99	6,00-6,99	≥7,00
	1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	<122,00	122,00-125,60	125,70-129,40	129,50-133,30	133,40-137,30	≥137,40
	1.5.	Челночный бег 3*10 м	с	>9,80	9,71-9,80	9,61-9,70	9,51-9,60	9,41-9,50	≤9,40
2. СФП	2.1.	Приседание без остановки	к-во раз	<10	10-12	13-16	17-21	22-27	≥28
	2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	к-во раз	<2	2-4	5-8	9-13	14-19	≥20
3. УСК	3.1.	Уровень спортивной квалификации	разряд	б/р	III юношеский	II юношеский	I юношеский	III спортивный	II спортивный и выше

Продолжение таблицы 13.3.

Девочки									
вид	№ п/п	упражнение	ед. изм	балл					
				0	1	2	3	4	5
1. ОФП	1.1.	Бег на 30 м	с	>6,60	6,51-6,60	6,41-6,50	6,31-6,40	6,21-6,30	≤6,20
	1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	к-во раз	<7	7-9	10-13	14-18	19-24	≥25
	1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	<5,00	5,00-5,99	6,00-6,99	7,00-7,99	8,00-8,99	≥9,00
	1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	<117,00	117,00-120,50	120,60-124,10	24,20-127,80	127,90-131,60	≥131,70
	1.5.	Челночный бег 3*10 м	с	>10,20	10,11-10,20	10,01-10,10	9,91-10,00	9,81-9,90	≤9,80
2. СФП	2.1.	Приседание без остановки	к-во раз	<8	8-10	11-14	15-19	20-25	≥26
	2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	к-во раз	<2	2-4	5-8	9-13	14-19	≥20
3. УСК	3.1.	Уровень спортивной квалификации	разряд	б/р	III юношеский	II юношеский	I юношеский	III спортивный	II спортивный и выше

Таблица 13.4. Нормативы общей, специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на УТЭ (свыше трех лет обучения)

Мальчики									
вид	№ п/п	упражнение	ед. изм	балл					
				0	1	2	3	4	5
1. ОФП	1.1.	Бег на 30 м	с	>6,50	6,21-6,50	5,91-6,20	5,61-5,90	5,31-5,60	≤5,30
	1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	к-во раз	<11	11-14	15-19	20-25	26-32	≥33
	1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	<3,00	3,00-3,99	4,00-4,99	5,00-5,99	6,00-6,99	≥7,00
	1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	<122,00	122,00-131,90	132,00-141,90	142,00-151,90	152,00-161,90	≥162,00
	1.5.	Челночный бег 3*10 м	с	>9,80	9,46-9,80	9,11-9,45	8,76-9,10	8,41-8,75	≤8,40
2. СФП	2.1.	Приседание без остановки	к-во раз	<10	10-13	14-18	19-24	25-31	≥32
	2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	к-во раз	<2	2-5	6-10	11-16	17-23	≥24
3. УСК	3.1.	Уровень спортивной квалификации	разряд, звание	I юн. ниже	III спортивный	II спортивный	I спортивный	КМС	МС

Продолжение таблицы 13.4.

Девочки									
вид	№ п/п	упражнение	ед. изм	балл					
				0	1	2	3	4	5
1. ОФП	1.1.	Бег на 30 м	с	>6,60	6,33-6,60	6,05-6,32	5,78-6,04	5,51-5,77	≤5,50
	1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	к-во раз	<7	7-10	11-15	16-21	22-28	≥29
	1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	<5,00	5,00-5,99	6,00-6,99	7,00-7,99	8,00-8,99	≥9,00
	1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	<117,00	117,00-125,70	125,8-134,50	134,60-143,3	143,4-151,90	≥152,00
	1.5.	Челночный бег 3*10 м	с	>10,20	9,81-10,20	9,41-9,80	9,01-9,40	8,61-9,00	≤8,60
2. СФП	2.1.	Приседание без остановки	к-во раз	<8	8-11	12-16	17-22	23-29	≥30
	2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	к-во раз	<2	2-5	6-10	11-16	17-23	≥24
3. УСК	3.1.	Уровень спортивной квалификации	разряд, звание	I юн. и ниже	III спортивный	II спортивный	I спортивный	КМС	МС

Таблица 13.5. Нормативы общей, специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап ССМ

Мальчики/юноши									
вид	№ п/п	упражнение	ед. изм	балл					
				0	1	2	3	4	5
1. ОФП	1.1.	Бег на 30 м	с	>5,30	5,24-5,30	5,17-5,23	5,09-5,16	5,01-5,08	≤5,00
	1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	к-во раз	<22	22-24	25-28	29-33	34-39	≥40
	1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	<8,00	8,00-8,49	8,50-8,99	9,00-9,49	9,50-9,99	≥10,00
	1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	<162,00	162,00-167,20	167,30-172,50	172,60-177,80	177,90-182,90	≥183,00
	1.5.	Челночный бег 3*10 м	с	>8,40	8,23-8,40	8,05-8,22	7,87-8,04	7,69-7,86	≤7,70
2. СФП	2.1.	Приседание без остановки	к-во раз	<18	18-20	21-24	25-29	30-35	≥36
	2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	к-во раз	<8	8-10	11-14	15-19	20-25	≥26
3. УСК	3.1.	Уровень спортивной квалификации	разряд, звание	I спортивный и ниже	КМС		МС		гроссмейстер

Продолжение таблицы 13.5.

Девочки/девушки									
вид	№ п/п	упражнение	ед. изм	балл					
				0	1	2	3	4	5
1. ОФП	1.1.	Бег на 30 м	с	>5,50	5,43-5,50	5,35-5,42	5,27-5,34	5,19-5,26	≤5,20
	1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	к-во раз	<13	13-15	16-19	20-24	25-30	≥31
	1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	<11,00	11,00-11,49	11,50-11,99	12,00-12,49	12,50-12,99	≥13,00
	1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	<152,00	152,00-155,70	155,80-159,50	159,60-163,30	163,40-166,90	≥167,00
	1.5.	Челночный бег 3*10 м	с	>8,60	8,46-8,60	8,31-8,45	8,16-8,30	8,01-8,15	≤8,00
2. СФП	2.1.	Приседание без остановки	к-во раз	<12	12-14	15-18	19-23	24-29	≥30
	2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	к-во раз	<8	8-10	11-14	15-19	20-25	≥26
3. УСК	3.1.	Уровень спортивной квалификации	разряд, звание	I спортивный и ниже	КМС		МС		гроссмейстер

Таблица 13.6. Нормативы общей, специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап ВСМ

Юноши/юниоры/мужчины									
вид	№ п/п	упражнение	ед. изм	балл					
				0	1	2	3	4	5
1. ОФП	1.1.	Бег на 30 м	с	>5,00	4,91-5,00	4,81-4,90	4,71-4,80	4,61-4,70	≤4,60
	1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	к-во раз	<29	29-31	32-35	36-40	41-46	≥47
	1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	<9,00	9,00-9,49	9,50-9,99	10,00-10,49	10,50-10,99	≥11,00
	1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	<183,00	183,00-188,70	188,80-194,50	194,60-200,30	200,40-205,90	≥206,00
	1.5.	Челночный бег 3*10 м	с	>7,70	7,53-7,70	7,35-7,52	7,17-7,34	7,01-7,16	≤7,00
2. СФП	2.1.	Приседание без остановки	к-во раз	<22	22-24	25-28	29-33	34-39	≥40
	2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	к-во раз	<12	12-14	15-18	19-23	24-29	≥30
3. УСК	3.1.	Уровень спортивной квалификации	разряд, звание	КМС и ниже	МС		гроссмейстер		МСМК

Продолжение таблицы 13.6.

Девушки/юниорки/женщины									
вид	№ п/п	упражнение	ед. изм	балл					
				0	1	2	3	4	5
1. ОФП	1.1.	Бег на 30 м	с	>5,20	5,11-5,20	5,01-5,10	4,91-5,00	4,81-4,90	≤4,80
	1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	к-во раз	<15	15-17	18-21	22-26	27-32	≥33
	1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	<13,00	13,00-13,49	13,50-13,99	14,00-14,49	14,50-14,99	≥15,00
	1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	<167,00	167,00-172,40	172,50-179,90	178,00-183,40	183,50-188,90	≥189,00
	1.5.	Челночный бег 3*10 м	с	>8,00	7,83-8,00	7,65-7,82	7,47-7,64	7,31-7,46	≤7,30
2. СФП	2.1.	Приседание без остановки	к-во раз	<16	16-18	19-22	23-27	28-33	≥34
	2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	к-во раз	<12	12-14	15-18	19-23	24-29	≥30
3. УСК	3.1.	Уровень спортивной квалификации	разряд, звание	КМС и ниже	МС		гроссмейстер		МСМК

Контрольные нормативы по техническому мастерству и тактической подготовленности разработаны по принципу преемственности от этапа к этапу спортивной подготовки и годам обучения на этапе и являются результатом прохождения спортивной подготовки на этапе или годе обучения, что представлено в таблице 14. Выполнение нормативов предыдущего этапа и года прохождения спортивной подготовки является обязательным

Таблица 14. Контрольные нормативы по техническому мастерству и тактике

Этап (год) спортивной подготовки	Требование
НП 1 год обучения	Знать правила вида спорта «шахматы», уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».
	Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке.
	Показать знания простейших дебютных принципов.
	Уметь определять названия и идеи основных тактических приемов.
	Уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами.
	Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества.
НП 2 года обучения	Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.
	Показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов, составлять простейший план игры, давать оценку позиции.
	Владеть основами пешечного эндшпиля. Знать окончания «легкая фигура против пешки».
	Участвовать в квалификационных турнирах. Результат участия по количеству выигранных партий: 80-100 % - «отлично» 60-80 % – «хорошо» 40-60 % – «удовлетворительно» менее 40% «неудовлетворительно».
УТЭ 1 года обучения	Знать разрядные нормы и требования по шахматам.
	Знать системы проведения соревнований по шахматам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов.
	Владеть понятием «инициатива в дебюте». Показать знания стратегических идей защиты Филидора, шотландской партии и шотландского гамбита, главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты КароКанн, отказного ферзевого гамбита.
	Владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии.
	Знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, окончание типа «ладья и пешка против ладьи».
	Иметь понятие о тренировке шахматиста.
	Участвовать в квалификационных, отборочных турнирах.

Этап (год) спортивной подготовки	Требование
УТЭ 2 года обучения	Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.
	Рассказать об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории.
	Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.
	Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.
	Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».
	Участвовать в квалификационных, отборочных и турнирах
УТЭ 3 года обучения	Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.
УТЭ свыше трех лет обучения	Оценка по количеству выигранных в соревнованиях партий 80-100 % – «отлично», 60-80 % – «хорошо», 40-60 % – «удовлетворительно», менее 40% «неудовлетворительно».
Этап ССМ Этап ВСМ	Умение работать с шахматными аналитическими программами.
	Умение оценивать позицию и составлять план игры в атаке и в защите.
	Умение разыгрывать позиции с материальным и позиционным перевесом, с компенсацией за материал.
	Умение разыгрывать сложные окончания, окончания с разным материалом, окончания с преимуществом двух слонов.
	Умение рассчитывать сложные варианты, решать этюды.
	Показать спортивные и творческие достижения, соответствующие годовым индивидуальным планам.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Академией с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий определены сроки начала – 01 января спортивного сезона и его окончания – 31 декабря. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Академией используются следующие виды планирования: перспективное, с учетом олимпийского цикла; ежегодное; ежеквартальное; ежемесячное. Для обучающихся, достигших уровня спортивной квалификации – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», спортивного звания «мастер спорта

России», спортивного звания «гроссмейстер России» «мастер спорта России международного класса», а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации составляется индивидуальный план спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

При разработке рабочих программ, основанных на примерном материале, указанном в таблицах 15.1. – 15.6. на этапах и годах спортивной подготовки рекомендуется учитывать:

- структуру многолетней подготовки спортсмена, которая представляет собой относительно устойчивую систему компонентов, средств и методов общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовки; соотношение параметров учебно-тренировочной нагрузки; последовательность различных компонентов учебно-тренировочного процесса, представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения в пределах микро, мезо и макро циклов;

- методические положения построения многолетней подготовки спортсмена, обеспечивающую рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки на всех этапах;

- наивысший возможный спортивный результат на этапах подготовки;
- оптимальное соотношение различных сторон подготовленности;
- увеличение по годам и этапам спортивной подготовки объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

- принцип построения индивидуальных траекторий спортивного развития обучающихся;

- сенситивные периоды изменения роста и показателей развития физических качеств и психических способностей обучающихся.

4.1.1. Программный материал для этапа НП.

Основными задачами спортивной подготовки являются:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья обучающихся;
- освоение основ техники по виду спорта «шахматы»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- воспитание морально-этических и эмоционально-волевых качеств, становление спортивного характера;

- отбор перспективных юных спортсменов и их ориентация для дальнейших занятий шахматами.

Программный материал для этапа НП по видам подготовки представлен в таблицах 15.1. и 15.2.

4.1.2. Программный материал для УТЭ до трех лет обучения.

Основными задачами спортивной подготовки являются:

1) в учебно-тренировочных группах первого года обучения:

- развитие интереса к занятиям шахматами;
- изучение сложных комбинаций на сочетание идей;
- овладение элементарными техническими приемами легкофигурного эндшпиля;

- ознакомление с теорией А. Филидора;
- усвоение понятия о тренировке и гигиене шахматистов.

2) в учебно-тренировочных группах второго года обучения:

- формирование устойчивого интереса к занятиям шахматами;
- развитие тактического зрения;
- приобретение навыков самостоятельной работы над шахматами;
- ознакомление с приемами атаки в шахматной партии, проблемами центра;
- углубленное изучение легкофигурных окончаний и основных приемов ладейного эндшпиля;

- изучение понятия инициативы в дебюте;
- расширение знаний по истории шахмат.

3) в учебно-тренировочных группах третьего года обучения:

- расширение полученных знаний;
- изучение теории В. Стейница;
- углубленное изучение темы «Атака на короля»;
- ознакомление с характеристикой современных дебютов;
- совершенствование в изучении приемов эндшпиля и миттельшпиля;
- приобретение углубленных знаний о режиме шахматиста и методике тренировки.

Программный материал для УТЭ до трех лет обучения по видам подготовки представлен в таблице 15.3.

4.1.3. Программный материал для УТЭ свыше трех лет обучения.

Программный материал в учебно-тренировочных группах свыше трех лет обучения направлен на:

- совершенствование теоретических знаний;
- изучение типовых позиций миттельшпиля;

- овладение принципами формирования дебютного репертуара;
- углубленное изучение сложных окончаний;
- овладение глубокими знаниями по истории шахмат;
- получение сведений о психологической и волевой подготовке.

Программный материал для УТЭ свыше трех лет обучения по видам подготовки представлен в таблице 15.4.

4.1.4. Программный материал для этапа ССМ.

На этапе ССМ основной целью спортивной подготовки является повышение уровня подготовленности спортсмена, обеспечивающего стабильные высокие результаты в соревнованиях и направлен на:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- углубленное изучение антидопинговых правил и соблюдение их;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- подготовку спортсменов к деятельности в качестве судьи или инструктора.

Программный материал для этапа ССМ по видам подготовки представлен в таблице 15.5.

4.1.5. Программный материал для этапа ВСМ.

На этапе ВСМ основными целями спортивной подготовки является достижение максимально высоких спортивных результатов, совершенствование мастерства и подготовка спортсменов к участию в соревнованиях на уровне сборных команд, всероссийских и международных состязаний. Основными направлениями программного материала являются:

- совершенствование уровня подготовленности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- соблюдение антидопинговых правил;
- участие в официальных соревнованиях не ниже уровня всероссийских;
- достижение высоких и стабильных спортивных результатов;
- достижение результатов уровня спортивной сборной команды РФ;
- демонстрация высоких спортивных результатов в межрегиональных, всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Программный материал для этапа ВСМ по видам подготовки представлен в таблице 15.6.

Таблица 15.1. Программный материал для этапа НП первого года обучения.

Вид подготовки	Средства	Направленность
ОФП	1. Обще подготовительные упражнения. 2. Подвижные и спортивные игры.	1. Укрепление здоровья. 2. Формирование основных двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки, метание мячей и т.д.) 3. Гимнастическая, легкоатлетическая и акробатическая.
Теоретическая	Специально подготовительные упражнения	1. Превращение пешек, рокировка, взятие на проходе; ценность фигур и пешек; ничья; вечный шах; пат. 2. Дебют. (Как начинать партию. Что делать после дебюта. Короткие партии (до 10 ходов) с явными ошибками одного из соперников. Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу). Гамбиты. Испанская партия: основные варианты. Как изучать дебют). 3. Миттельшпиль. (План игры. Оценка позиций. Центр. Централизация. Атака в шахматной партии. Инициатива и темп. Фигурно-пешечная атака. Проблема центра. Использование большого мастер перевеса). 4. Эндшпиль. (Игра на мат в простейших окончаниях. Мат тяжелыми фигурами. Король и пешка против короля. Проведение пешки в ферзя. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Окончания с одноцветными и разноцветными слонами. Пешечные окончания: особенности эндшпиля; реализация лишней пешки в пешечных окончаниях; разные виды пешек – как выигрывать «плохие» пешки. Выигрыш при большом материальном перевесе. Выигрыш при небольшом материальном перевесе).

Вид подготовки	Средства	Направленность
Техническая	Специально подготовительные упражнения	1. Элементарные понятия о шахматной игре. (Краткая историческая справка. Доска и фигуры. Правила игры. Шахматная нотация). 2. Сложные правила. (Превращение пешек. Правило взятия на проходе. Рокировка. Ценность фигур и пешек. Некоторые случаи ничьей). 3. Мат тяжелыми фигурами. (Линейный мат. Мат ферзем и мат ладьей). 4. Начало партии. (Понятие «Дебют». Правила дебюта. Разновидности дебюта. Действия после окончания дебюта). 5. Середина игры. (Понятие «Миттельшпиль» и его характеристики). 6. Заключительная стадия шахматной партии. (Понятие «Эндшпиль», его особенности и виды). 7. Использование большого материального перевеса. 8. Король и пешка против короля. (Король и крайняя (ладейная) пешка против короля. Король и не крайняя пешка против короля).
Тактическая	1. Специально подготовительные упражнения 2. Избранные соревновательные упражнения	1. Тактические приемы. (Связка. Двойной удар (вилка). Открытое нападение. Вскрытый шах. Двойной шах. Отвлечение и завлечение). 2. Комбинация – что такое комбинация. 3. Разные виды комбинаций на постановку мата. 4. Шахматные задачи. 5. Ловушки. 6. Элементы стратегии. (Расположения фигур на доске и их влияние на позицию. «Хорошие» и «плохие» слоны. Сильные и слабые пункты (поля). Пешечные слабости).

Таблица 15.2. Программный материал для этапа НП второго года обучения.

Вид подготовки	Средства	Направленность
ОФП	1. Обще подготовительные упражнения. 2. Подвижные и спортивные игры.	1. Укрепление здоровья. 2. Развитие мышц рук и плечевого пояса (возможно использование набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов). 3. Развитие мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо). 4. Упражнения из легкоатлетического многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные).
Теоретическая	Специально подготовительные упражнения	1. Повторение ранее пройденного материала. Игра против программы. Запись шахматной партии и разбор ошибок. Анализ сыгранных партий с помощью аналитических модулей. Овладение навыками работы в интернете сайтами. Принципы работы шахматных баз данных. Просмотр партий по конкретному сопернику при подготовке к шахматному турниру. 2. Дебют. (Открытые дебюты. Значение флангов. Захват центра. Подрыв центра. Фланговые атаки. План в дебюте. Оценка позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи. Как начать партию. Действия после дебюта. Использование материального перевеса. 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). 3. Миттельшпиль (Основные принципы разыгрывания середины игры: целесообразность в развитии фигур, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. Разрушение пешечного центра. Уничтожение защиты. 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). 4. Эндшпиль. (Пешечные окончания. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. Пешечный прорыв. Коневые (слоновые) окончания. Цугцванг. Ладейные окончания. Ладья против пешек. Король и пешка против короля. Борьба ферзя против пешки. Некоторые случаи ничьей при большом материальном перевесе. Простейшие ладейные окончания. Легкофигурные окончания. Мат одинокому королю двумя слонами. Реализация лишней пешки в многопешечном окончании. Построение моста. Принцип Тарраша. Позиция Филидора).

Вид подготовки	Средства	Направленность
Техническая	Специально подготовительные упражнения	1. Анализ типовых позиций. (Отдаленная (защищенная) проходная пешка. Ладья и пешка против ладьи. Слон против пешек. Конь против пешек). 2. Решение задач. (Двойной удар. Связка. Уничтожение защиты. Промежуточный ход. Промежуточный шах). 3. Тренировочные партии. (Северный гамбит. Венская партия. Королевский гамбит. Молниеносная и быстрая игра).
Тактическая	1. Специально подготовительные упражнения 2. Избранные соревновательные упражнения	1. Комбинации. (Развитие комбинационного зрения. Различные тактические приемы, комбинации. Матовые комбинации. Комбинации на выигрыш фигуры. Наиболее характерные комбинационные возможности различных фигур. Классификация комбинаций по идеям). 2. Открытое нападение. 3. Открытый шах. Атака на короля. 4. Двойной удар. 5. Связка. 6. Уничтожение защиты. 7. Промежуточный ход. Промежуточный шах. 8. Ловушки. 9. Стратегия и тактика. (Подвижный пешечный центр. Выигрыш темпа. Рентген. Слабости пешечной структуры. Проходная пешка. Промежуточный ход. Размен. Влияние пешечной конфигурации на течение борьбы. Открытая линия и 7-ая (2-я) горизонталь).
Участие в спортивных соревнованиях	Избранные соревновательные упражнения	1. Турниры группы. 2. Квалификационные турниры.

Таблица 15.3. Программный материал для УТЭ до трех лет обучения.

Вид подготовки	Средства	Направленность
ОФП	1. Обще подготовительные упражнения. 2. Подвижные и спортивные игры.	1. Укрепление здоровья. 2. Совершенствование основных физических качеств гибкости, скорости, выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей.
СФП	Специальные подготовительные упражнения.	Совершенствовании специальных физических качеств (общая и силовая выносливость, управление дыханием и релаксация).
Теоретическая	Специально подготовительные упражнения	1. Борьба при необычном соотношении сил и компенсация за материал. (Ферзь против различного материала: ферзь против ладьи; ферзь против ладьи и легкой фигуры; ферзь против трех легких фигур. Компенсация за ферзя. Ладья против легкой фигуры. Ладья против легкой фигуры и двух пешек. Две легкие фигуры против ладьи (с пешками). Компенсация за ладью. Легкая фигура против двух пешек. 2. Дебют. (Комплексное изучение дебюта. Связь дебюта с миттельшпилем.). 3. Миттельшпиль (Совершенствование разыгрывания середины игры). 4. Эндшпиль. (Учебные позиции. Геометрия доски. Прием отталкивания. Прорыв. Лучшее пешечное расположение. Запасные темпы. Активность короля. Переход в пешечный эндшпиль, как метод реализации материального или позиционного перевеса. Простые пешечные окончания: окончания с проходными пешками у обеих сторон. Реализация лишней пешки в пешечных окончаниях: отдаленная проходная пешка, защищенная проходная пешка, правило квадрата. Борьба ферзя против пешки. Некоторые случаи ничьей при большом материальном перевесе. Простейшие ладейные окончания: элементарные ладейные окончания, некоторые технические приемы в ладейных окончаниях).

Техническая	Специально подготовительные упражнения	1. Атака на короля. (Атака на не рокировавшего короля; атака на короля при односторонних рокировках; атака на короля при разносторонних рокировках). 2. Тренировка техники расчета. (Ошибки при расчете; тренировка техники расчета).
Тактическая	1. Специально подготовительные упражнения 2. Избранные соревновательные упражнения	1. Конкурсы решения комбинаций и задач-миниатюр. (Конкурс решения комбинаций. Блицконкурс. Конкурс решения задач-двухходовок. 2. Этюдная композиция. Некоторые этюдные идеи на практике. 3. Комбинация. (Наиболее характерные комбинационные возможности различных фигур. Основанные на диагональном действии слонов. Жертва слона на h7 (h2). Коневые комбинации. Пешечные комбинации. Тяжело фигурные комбинации. Типичные комбинации, основанные на взаимодействии фигур). 4. Классификация комбинаций по идеям. (На завлечение. На блокировку. На отвлечение. На освобождение поля. На освобождение линии. На перекрытие. На уничтожение защиты. На захват пункта. На разрушение. С сочетанием идей). 5. Шахматные задачи. 6. Ловушки. 7. Основы стратегии. (Различная подвижность (активность) фигур: хорошие и плохие слоны; слон сильнее коня; конь сильнее слона. Открытые и полуоткрытые линии: использование открытых и полуоткрытых линий; открытые и полуоткрытые линии и атака на короля; борьба за открытую линию. Проблема центра: сильный пешечный центр; подрыв пешечного центра; роль центра при фланговых операциях. Два слона: успешная борьба против двух слонов: постановка мата двумя слонами. Слабые и сильные поля: слабые поля в лагере противника; слабость комплекса полей; некоторые сильные поля. Особенности расположения пешек: пешечные слабости в эндшпиле.
Участие в спортивных соревнованиях	Избранные соревновательные упражнения	1. Турниры группы. 2. Квалификационные турниры.

Таблица 15.4. Программный материал для УТЭ свыше трех лет обучения.

Вид подготовки	Средства	Направленность
ОФП	1. Обще подготовительные упражнения. 2. Подвижные и спортивные игры.	1. Укрепление здоровья. 2. Совершенствование основных физических качеств гибкости, скорости, выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей.
СФП	Специальные подготовительные упражнения.	Совершенствовании специальных физических качеств (общая и силовая выносливость, управление дыханием и релаксация).
Теоретическая	1. Специально подготовительные упражнения 2. Технические средства	1. Тренажер для самостоятельного анализа шахматных партий. Fritz, Rybka, Houdini, Stockfish и другие шахматные программы. Читтерство. Основные алгоритмы современных шахматных программ. 2. Дебют. (Открытые дебюты: испанская партия; шотландская партия; итальянская партия; королевский гамбит; венская партия; защита двух коней; дебют слона; защита Филидора. Полуоткрытые дебюты: сицилианская защита; французская защита; защита Каро-Канн; защита Пирца-Уфимцева; скандинавская защита; защита Алехина; дебют Нимцовича; неправильное начало. Закрытые дебюты: ферзевый гамбит; защита Нимцовича; новоиндийская защита; индийская защита; английское начало; дебют Рети; защита Грюнфельда; дебют Сокольского). 3. Миттельшпиль (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). 4. Эндшпиль. (Сложные пешечные окончания. Сложные ладейные окончания. Мат одинокому королю слоном и конем. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в эндшпили. Ладья против легких фигур. Ладья и конь против ладьи. Ладья и слон против ладьи. Легкофигурные окончания. Прием отталкивания. Окончания с проходными пешками у обеих сторон. Прорыв. Лучшее пешечное расположение. Запасные темпы и активность короля. Переход в пешечный эндшпиль. Этюдная композиция. Реализация позиционного перевеса. Ладейные этюды).

Вид подготовки	Средства	Направленность
Техническая	Специально подготовительные упражнения	1. Стратегии. (Хорошие и плохие слоны. Слон сильнее коня. Конь сильнее слона. Разноцветные слоны в миттельшпиле. Выключение фигуры из игры. Открытые и полуоткрытые линии. Роль центра в шахматной партии. Игра двумя слонами миттельшпиле и эндшпиле. Понятие о слабых и сильных конях. Расположение пешек и их влияние на оценку позиции. Элементы стратегии в творчестве классиков шахмат. Испанская структура. «Карлсбадская» структура. «Каменная стена». «Ёж». Стратегические приемы защиты. Тренировка техники расчета). 2. Анализ типовых позиций. (Открытые и полуоткрытые линии и атака на короля. Форпост на открытой и полуоткрытой линии. Борьба за открытую линию. Ладья против легких фигур. Ладья и слон (конь) против ладьи). 3. Решение комбинаций. (Выключение фигуры из игры. Матовые комбинации. Атака слабых пунктов. Позиционная жертва качества. Компенсация за фигуру (ладью). Этюды). 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).
Тактическая	1. Специально подготовительные упражнения 2. Избранные соревновательные упражнения	1. Конкурсы решения комбинаций, задач-миниатюр и этюдов: конкурс решения комбинаций; блицконкурс; конкурс решения задач. 2. Окончания. (Слон против пешек. Одноцветные слоны. Разноцветные слоны. Конь против пешек. Коневые окончания. Слон против коня. Ладья против пешек. Ладейные окончания. Ладья против легкой фигуры. Ферзевые окончания. Ферзь против ладьи). 3. Стратегия. (Пешечный перевес на одном из флангов. Пешечная цепь. Качественное пешечное превосходство. Блокада. Пешечная пара «с3+д4» на полуоткрытых линиях. Изолированная пешка в центре доски. Висячие пешки. «Карлсбадская структура». Закрытый центр. Компенсация за пешку. Принцип двух слабостей. Правила Капабланки. Выключение слона Мотив Ласкера. Мнимая жертва пешки. Имитация размена. Обеспечение опорного пункта для коня.).

Вид подготовки	Средства	Направленность
Инструкторская и судейская практика	Теоретические и практические занятия	Судейство в соревновании. Воспитательная роль судьи. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Основные положения правил игры по шахматам. Разрядные нормы и требования по шахматам. Таблица очередности игры в соревнованиях. Организация и проведение соревнований по шахматам. Положение о соревновании. Регламент. Подготовка места соревнования. Порядок открытия и закрытия соревнований. Создание праздничной обстановки соревнований. Документация соревнований, оформление отчета об их проведении.
Участие в спортивных соревнованиях	Избранные соревновательные упражнения	1. Турниры группы. 2. Квалификационные турниры.

Таблица 15.5. Программный материал для этапа ССМ.

Вид подготовки	Средства	Направленность
ОФП	1. Обще подготовительные упражнения. 2. Подвижные и спортивные игры.	1. Укрепление здоровья. 2. Совершенствование основных физических качеств гибкости, скорости, выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей.
СФП	Специальные подготовительные упражнения.	Совершенствовании специальных физических качеств (общая и силовая выносливость, управление дыханием и релаксация).

Теоретическая	1. Специально подготовительные упражнения 2. Технические средства	1. Тренажер. (Игра on-line. Психологические аспекты использования современных информационных технологий). 2. 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 Хьюбнера, 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.). 3. 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. Типовые позиции миттельшпиля. Позиции с изолированной пешкой. Атака на короля на примере партий А. Алехина, М. Таля, Г. Каспарова, В. Крамника, В. Ананда. Развитие комбинационного зрения. Расчет вариантов. Метод исключения по методике М. Дворецкого. Внимание к возможностям противника. Игра в миттельшпиле и переход в эндшпиль. Атака в центре и на ферзевом фланге. Защита и контратака на примерах партий Э. Ласкера, В. Корчного). 4. 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 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. Пешечные окончания в практике А. Карпова и В. Крамника. Пешечные этюды. Ладейные окончания. Теоретические позиции. Примеры из творчества А. Рубинштейна. Общая стратегия эндшпиля. Легкофигурные окончания. Ладья против легкой фигуры. Переход в эндшпиль и размен – как способ использования материального или позиционного перевеса. Эндшпильная техника на примерах творчества чемпионов мира).
---------------	---	--

Техническая	Специально подготовительные упражнения	1. Стратегии. (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). 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). 3. Решение комбинаций. (Матовые комбинации. Атака слабых пунктов. Позиционная жертва качества. Разрушение королевского фланга. Прямая атака на короля. Атака малыми силами. Размен атакующих фигур противника. Жертва материала. Этюды). 4. Тренировочные партии. (Испанская партия: вариант Чигорина, вариант Брейера, варианты Смыслова и Зайцева. Меранский вариант. Антимеран. Защита Нимцовича: вариант Хюбнера, центральный вариант, система Романишина, система с 4.Фс2. Староиндийская защита: позиции с открытым пешечным центром. Французская защита: классическая система 3...Kf6 4.e5 Kfd7, вариант Тарраша 3.Kd2. Новоиндийская защита с 3.e4).
Тактическая	Избранные соревновательные упражнения	Развитие комбинационного зрения. Расчет вариантов. Различные виды комбинаций высокой степени сложности. Ловушки. Тактическая подготовка с использованием ПК. Тренировка техники расчета.
Самоподготовка	Самостоятельная работа.	Анализ типовых позиций, решение комбинаций и этюдов. Расчет вариантов.
Инструкторская и судейская	Теоретические и практические занятия	ЕВСК. Организация и проведение соревнований по шахматам. Положение о соревновании. Регламент. Подготовка места соревнования. Порядок открытия и закрытия соревнований. Создание праздничной обстановки соревнований. Документация соревнований, оформление отчета об их проведении.
Участие в спортивных соревнованиях	Избранные соревновательные упражнения	Участие в соревнованиях согласно календарному плану соревнований на текущий спортивный сезон.

Таблица 15.6. Программный материал для этапа ВСМ.

Вид подгот овки	Средства	Направленность
ОФП	1. Обще подготовительные упражнения. 2. Подвижные и спортивные игры, плавание.	1. Укрепление здоровья. 2. Совершенствование основных физических качеств гибкости, скорости, выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей.
СФП	Специальные подготовительные упражнения.	Совершенствовании специальных физических качеств (общая и силовая выносливость, управление дыханием и релаксация).
Теоретическая	1. Специально подготовительные упражнения.	1. Теоретические позиции. (Примеры из творчества А. Рубинштейна. Общая стратегия эндшпиля. Легкофигурные окончания. Ладья против легкой фигуры. Переход в эндшпиль и размен – как способ использования материального или позиционного перевеса. Эндшпильная техника на примерах творчества чемпионов мира). 2. Дебют. (Сицилианская защита: продолжение 2. с3, схевенингенский вариант, варианты с e7-e5, варианты сицилианской защиты с разменом C:f6 gf. Знакомство с практикой ведущих шахматистов мира. Сицилианская защита: вариант Найдорфа (с 6. Cg5 e6 7. f4, с 6. Cc4, с 6. e5, с 6. Ce3 и 6. a4). Дебютные катастрофы. Дебютные тонкости. Неожиданности в дебюте. Система «Ёж» (белый слон на e2, g2, d2). Классический схевенинген. Неосхевенинген). 3. Миттельшпиль. (Сицилианский миттельшпиль: атаки на разных флангах. Борьба при необычном соотношении сил и компенсации за материал: две ладьи против ладьи и легкой фигуры, две легкие фигуры против ладьи (с пешками), легкая фигура против трех пешек, ладья против легкой фигуры и двух пешек. Маневренная борьба в закрытых позициях. Техника реализации преимущества. Проблема центра: сильный пешечный центр, фигуры против пешечного центра, фигурно-пешечный центр, роль центра при фланговых операциях. Далекий расчет. Интуитивные решения. Атака на короля на примере партий А. Алехина, М. Таля, Г. Каспарова, В. Крамника, В. Ананда. Игра в миттельшпиле и переход в эндшпиль. Атака в центре и на ферзевом фланге. Защита и контратака на примерах партий Э. Ласкера, В. Корчного. Активность тяжелых фигур миттельшпиле). 4. Эндшпиль. (Сложные эндшпили с различными противостоящими фигурами при пешках: ферзь против двух ладей, ферзь против ладьи и слона, ферзь против ладьи и коня, ладья против слона и коня. Лучшее пешечное расположение. Переход в пешечный эндшпиль как реализация материального или позиционного перевеса. Эндшпиль: ладья против двух легких фигур, ладья против легкой фигуры и двух пешек, легкая фигура против трех пешек. Коневой эндшпиль: конь против пешек, конь с пешками против коня с пешками. Слоновый эндшпиль: слон против пешек, реализация перевеса при одноцветных (разноцветных) слонах, слон против коня. Ферзевый эндшпиль и вечный шах. Пешечные окончания в практике А. Карпова и В. Крамника. Пешечные этюды. Ладейные окончания).

Техническая	Специально подготовительные упражнения	1. Стратегии. (Стратегические идеи сицилианской защиты. Стратегические идеи сицилианской защиты: вариант Найдорфа (с 6. Сg5 е6 7. f4, с 6. Сс4, с 6. Се3 и 6. а4). Система «Ёж», классический схевенинген, неосхевенинген стратегические идеи. Переломные моменты в партии. Профилактика – инициатива. Техника расчета. Далекий расчет. «Дерево расчета»: варианты дебри). 2. Анализ типовых позиций. (Неудачная позиция одной фигуры. Выключение фигуры из игры. Дисгармония в расстановке фигур. Пешечный центр. Фигурно-пешечный центр. Открытый центр. Закрытый центр. Напряженный центр. Реализация материального перевеса. Реализация позиционного перевеса. Запасные темпы. Атака на короля при разносторонних рокировках). 3. Решение комбинаций. (Игра на двух флангах. Размен. Жертва пешки (фигуры) для перехода в эндшпиль. Жертва качества (пешки, фигуры) за атаку. Ладья против двух легких фигур (против легкой фигуры и двух пешек), легкая фигура против трех пешек. Ферзь против ладьи, ферзь против двух (трех) фигур. Комбинации на вечный шах. Этюды). 4. Тренировочные партии. (Сицилианская защита: продолжение 2. с3, схевенингенский вариант, варианты с е7-е5, варианты сицилианской защиты с разменом С:f6 gf. Сицилианская защита: вариант Найдорфа (с 6. Сg5 е6 7. f4, с 6. Сс4, с 6. Се3 и 6. а4). Позиции после выхода из индивидуального дебюта. Система «Ёж» (белый слон на е2, g2, d2). Классический схевенинген. Неосхевенинген).
Тактическая	Избранные соревновательные упражнения	Развитие комбинационного зрения. Расчет вариантов. Различные виды комбинаций высокой степени сложности. Ловушки. Тактическая подготовка с использованием ПК. Тренировка техники расчета.
Самоподготовка	Самостоятельная работа.	Совершенствование тактических приемов. Анализ типовых позиций. Комбинации. Этюды. Расчет вариантов.
Инструкторская и судейская	Теоретические и практические занятия	ЕВСК. Организация и проведение шахматных соревнований. 60 Положение о соревнованиях. Регламент. Подготовка места соревнования. Порядок открытия и закрытия соревнований. Создание праздничной обстановки соревнований. Документация соревнований, оформление отчета об их проведении.
Участие в спортивных соревнованиях	Избранные соревновательные упражнения	Участие в соревнованиях согласно календарному плану соревнований на текущий год.

4.2. Учебно-тематический план.

Освоение теоретических знаний в процессе подготовки спортсменов происходит на всех этапах спортивной подготовки. Учебный материал должен быть построен с учетом индивидуальных особенностей и уровнем развития обучающихся.

Особенностями реализации учебно-тематического плана являются:

- **учет разноуровневости.** Учебно-тематический план разноуровневой программы должен предусматривать разные режимы освоения материала с учетом этапа и периода спортивной подготовки, индивидуального темпа развития и объема знаний обучающихся, их навыков, умений и компетенций;
- **гибкость.** План должен позволять вносить корректировки в зависимости от уровня подготовки обучающихся, их индивидуальных потребностей, а также от календарного плана спортивных соревнований Академии.
- **соответствие целей и планируемых результатов.** Содержание учебно-тематического плана должно соответствовать задачам и ожидаемым результатам освоения программы.

В таблице 16 представлен рекомендуемый учебно-тематический план тем по теоретической подготовке.

Таблица 16. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем в год (ч)	Краткое содержание
Этап НП	История возникновения вида спорта и его развитие	1	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненноважных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	0,5	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	0,5	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	2	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Правила вида спорта	2	Понятия. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта «шахматы».
	Режим дня и питание обучающихся	1	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	1	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	итого	10	

УТЭ (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	1	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	1	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	0,5	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	1	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	1,5	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технической и тактической подготовки. Основы техники вида спорта	3	Понятия. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	4	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	1	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	2	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
итого		15	...

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем в год (ч)	Краткое содержание
Этап ССМ	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	2	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (нетренированность)	2	Понятие травматизма. Синдром перетренированности. Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	4	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	6	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	6	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	6	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	6	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Применение эргогенных средств, повышающих работоспособность спортсмена, улучшающих показатели выполнения упражнений, а также повышающих адаптацию к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Итого	32	...

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем в год (ч)	Краткое содержание
Этап ВСМ	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	6	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	4	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Самоанализ обучающегося по учету результатов учебно-тренировочной и соревновательной деятельности	24	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки	12	Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки.
	Спортивное право	12	Статус, права и обязанности шахматиста.
	Судейство соревнований	10	Судья по шахматам и его роль и функции при проведении соревнования.
	Восстановительные средства и мероприятия	24	Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Внутренировочные средства восстановления. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
	Итого	92	...

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы» основаны на особенностях вида спорта «шахматы» и его спортивных дисциплин, которые подразделяются на следующие согласно правилам вида спорта «шахматы», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации (приказ от 29 декабря 2020 года №988 с изменениями от 10 апреля 2023 года и от 11 мая 2023 года), а также в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

- шахматы - командные, где участником является команда, состоящая из определенного числа спортсменов. Команда борется за место в турнирной таблице;
- блиц - игра, в которой каждый игрок должен завершить все ходы в установленное время, составляющее 10 минут или меньше, либо в предоставленное время плюс дополнительное время, умноженное на 60 и составляющее 10 минут или меньше;
- быстрые шахматы - игра в которой каждый игрок должен завершить все ходы в установленное время, составляющее больше 10 минут, но меньше 60 минут, либо в предоставленное время плюс дополнительное время, умноженное на 60 и составляющее больше 10 минут, но меньше 60 минут;
- шахматная композиция - вид творчества, исторически сложившийся из практической шахматной игры, целью которого является выражение художественных идей в шахматной форме. Включает составление и решение композиций (задачи, этюды);
- заочные шахматы - форма игры, при которой партии проводятся дистанционно.

Реализация Академией дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «шахматы», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы» учитываются Академией при формировании годового учебно-тренировочного плана.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся в Академии осуществляется на основе обязательного соблюдения

требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие помещения для игры в шахматы;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом № 1144н Минздрава РФ;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 17), в том числе передаваемое в индивидуальное пользование (Таблица 18);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 19);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 17. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	на помещение для игры в шахматы	1
2.	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	на помещение для игры в шахматы	10
3.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, компьютер, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта "шахматы")	штук	на организацию	1
4.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
5.	Стол шахматный	штук	на помещение для игры в шахматы	10
6.	Стулья	штук	на помещение для игры в шахматы	20
7.	Часы шахматные	штук	на помещение для игры в шахматы	10
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
8.	Доска шахматная с электронными фигурами	комплект	на организацию	2
9.	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта "шахматы"	штук	на организацию	3
10.	Веб-камера	штук	на организацию	2

Таблица 18.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап НП		УТЭ (этап спортивной специализации)		Этап ССМ		Этап ВСМ	
				Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Шахматная доска складная с шахматными фигурами	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3

Таблица 19. Обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап НП		УТЭ (этап спортивной специализации)		Этап ССМ		Этап ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Футболка поло парадная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Уровень требований к кадровому составу Академии, реализующему дополнительную образовательную программу спортивной подготовки:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н.

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

Академией предусмотрен принцип непрерывности профессионального развития тренеров-преподавателей посредством повышения квалификации; участия в научно-практических конференциях и семинарах; научной активности; преемственности передового опыта; внедрения института наставничества.

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.3.1 Список библиографических источников.

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

2. Авербах Ю.Л., Школа середины игры. – М., Терра-Спорт, 2000.
3. Авербах Ю., Бейлин М. Путешествие в шахматное королевство. – М., 1988.
4. Авербах Ю.Л., Школа эндшпиля. – М.: Терра-спорт, 2003.
5. Блох М.В., Комбинационные мотивы. – М.: ДАЙВ, 2006.
6. Блох М., Комбинационное искусство. – М., 1993.
7. Бологан В., Защита Каро-Канн. Репертуар за черных. – М.: «Андрей Ельков», 2018. – 360 с.
8. Бологан В., Каталонское начало. Репертуар за белых. – М.: «Андрей Ельков», 2013. – 224 с.
9. Богданович Г., Сицилианская защита. Вариант Рубинштейна, Русский шахматный дом, 2007 г. – 320 с.
10. Ботвинник М.М., Методы подготовки к соревнованиям. – М.: Фонд «Михаил Ботвинник», 1996.
11. Бондаревский И.З., Комбинации в миттельшпиле/ И.З. Бондаревский. – Ростов-на Дону: Феникс, 2001 г. – 128 с.
12. Бондаревский И.З., Атака на короля. – М.: ФиС, 1962.
13. Волчек А.С., Методы шахматной борьбы. – М.: ФиС, 1986.
14. Геллер А., «Съедобное - несъедобное. Учебник шахматной тактики для начинающих», Москва, 2022. 320 стр.
15. Гончаров В.И., Очерки по шахматной педагогике. – Набережные Челны, 2002.
16. Горенштейн Р.Я., Книга юного шахматиста. – М.: АОЗТ "Фердинанд", 1993.
17. Гулько Б.Ф., Стратегия и психология современных шахмат. – М.: 69 «RUSSIAN CHESS HOUSE», 2019. – 200 с.
18. Гуфельд Э.Е., Староиндийская длиною в жизнь / Э.Е. Гуфельд, О.В. Стецко, Рипол Классик, 2002 г. – 304 с.
19. Гуфельд Э.Е., Искусство староиндийской защиты / Э.Е. Гуфельд. – М.: Russian chess house, 2008 г. – 320 с.
20. Дворецкий М.И., Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
21. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Методы шахматного обучения. – Харьков: ФОЛИО, 1997.
22. Дворецкий М.И., Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
23. Дворецкий М.И., Учебник эндшпиля Марка Дворецкого/ М.И. Дворецкий, Факт, 2006 г. – 496 с.

24. Дворецкий М.И. Как изучать эндшпиль // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
25. Злотник Б.А., Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
26. Злотник Б.А., Руководство по миттельшпилю. – Издательство «Андрей Ельков». М: 2022. – 480 с.
27. Калиниченко Н.М., Дебютный репертуар атакующего шахматиста – М.: Russian chess house, 2005 г. – 241 с.
28. Калиниченко Н.М., Дебютный репертуар позиционного шахматиста – М.: Russian chess house, 2009 г. – 220 с.
29. Капабланка Х.Р., Учебник шахматной игры. – М.: ТЕРРА-СПОРТ, 2001.
30. Карпов А.Е. 100 победных партий. – М.: ФиС, 1984.
31. Карпов А.Е. Все о шахматах. – М.: ГРАНД ФАИР ПРЕСС, 2001.
32. Крогиус Н.В., Психологическая подготовка шахматиста. – М.: ФиС, 1975.
33. Крогиус Н.В., Психология шахматного творчества. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 183 с.
34. Линдер И. М., Линдер В. И., Шахматная энциклопедия. – М.: Астрель, 2004.
35. Маланюк В., Марусенко П., 1. ... f5. Универсальная Голландская защита. – СПб: Издательство Соловьев Сергей Николаевич, 2014. – 304 с.
36. Михальчишин А.Б., Магнус Карлсен. 60 партий лидера современных шахмат – М.: Russian chess house, 2011 г. – 296 с.
37. Михальчишин А.Б., Сицилианская защита. Атака Созина-Фишера, 2007 г. – 378 с.
38. Нейштадт Я.И., Шахматный практикум/ Я.И.Нейштадт. – М.: Физкультура и спорт, 1980 г. – 239 с.
39. Нейштадт Я.И., Шахматный практикум-2/ Я.И.Нейштадт – Олимпия Пресс, 1998 г. – 256 с.
40. Нимцович А., Моя система. – М.: «RUSSIAN CHESS HOUSE», 2010. – 296 с.
41. Нимцович А., Моя система на практике. - М.: «RUSSIAN CHESS HOUSE», 2013. – 352 с.
42. Панченко А.Н., Теория и практика миттельшпиля – РИПОЛ, 2004 г. – 256 с.
43. Панченко А.Н., Теория и практика шахматных окончаний/ М.: Russian chess house, 2013 г. – 400 с.
44. Петросян Т. В., Стратегия надежности. – М.: ФиС, 1985.

45. Ромеро Альфонсо, Де Прадо Оскар Лондонская система. Дебютный репертуар за белых. – М.: «RUSSIAN CHESS HOUSE», 2017. – 384 с.
46. Свешников Е.Э., Выигрывайте против французской защиты: 1.e4 e6 2.d4 d5 3.e5! – М.: «RUSSIAN CHESS HOUSE», 2012. – 352 с.
47. Свешников Е., Свешников В. Дебютный репертуар для блица. Том. 2. Репертуар за белых. – М.: «Андрей Ельков», 2016. – 264 с.
48. Свешников Е., Свешников В. Дебютный репертуар для блица. Том. 1. Репертуар за черных. – М.: «Андрей Ельков», 2016. – 328 с.
49. Смыслов В.В., В поисках гармонии. - М.: Физкультура и спорт, 1979.
50. Сухин И.Г., «1000 самых знаменитых шахматных комбинаций». М., 2009г., 527с.
51. Суэтин А.С., Школа дебюта. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001.
52. Тарраш З., Учебник шахматной стратегии/З. Тарраш - Фолио, 2001 г. – 333 с.
53. Тимощенко Г.А., Дебютный репертуар будущего мастера, Рипол Классик, 2009 г. – 240 с.
54. Франко З., Тесты по стратегии и тактике. – М.: Russian chess house, 2014. – 344 с.
55. Шахматный словарь. – М.: Физкультура и спорт, 1964.
56. Шахматный учебник / В. Пожарский. – Изд. 11-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2012.-413 с. – (шахматы).
57. Шерешевский М.И., Стратегия эндшпиля. – М.: ФиС, 1988.
58. Якович Ю.Р., Сицилианский миттельшпиль. Атаки на разных флангах /М.: ООО ИПК Парето-Принт, 2013 г. – 256 с.

6.3.2. Перечень аудиовизуальных средств.

1. Шахматные дебюты. Теория и практика. (CD) 2016 - Системные требования: Windows XP/Vista/7/8/10/11, Pentium-1000 МГц, 100 Mb RAM, 100 Mb 71 свободного места на жестком диске, 4x CD-ROM.
2. Шахматные комбинации. (CD) 2010 - Системные требования: Windows XP/Vista/7/8/10/11, Pentium-1000 МГц, 100 Mb RAM, 100 Mb свободного места на жестком диске, 4x CD-ROM.
3. Шахматная Стратегия. (CD) 2017 – Системные требования: Windows XP/Vista/7/8/10/11, Pentium-1000 МГц, 100 Mb RAM, 100 Mb свободного места на жестком диске, 4x CD-ROM.
4. Шахматные этюды. (CD) 2017 – Системные требования: Windows XP/Vista/7/8/10/11, Pentium-1000 МГц, 100 Mb RAM, 100 Mb свободного места на жестком диске, 4x CD-ROM.

5. Chess Assistant 24. Профессиональный пакет. (DVD) 2024 – Системные требования: Windows XP/Vista/7/8/10/11, Pentium-1000 МГц, 100 Mb RAM, 100 Mb свободного места на жестком диске, 4x CD-ROM.

6. Chess Base 17. Mega package. Edition 2024. (DVD) – Системные требования: Windows 7/8/10/11, Pentium-1000 МГц, 100 Mb RAM, 100 Mb свободного места на жестком диске, 4x CD-ROM.

6.3.3. Перечень интернет-ресурсов.

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

2. <http://www.rusada.ru/> – Российское антидопинговое агентство.

3. <https://www.wada-ama.org/> – Всемирное антидопинговое агентство.

4. <http://www.roc.ru/> – Олимпийский комитет России.

5. <http://www.olympic.org/> – Международный Олимпийский комитет.

6. <https://ruchess.ru/> – Общероссийская общественная организация «Федерация шахмат России».

7. <https://www.fide.com/> – Международная шахматная федерация – ФИДЕ.

8. <https://www.europechess.org/> — Ассоциация шахматистов профессионалов Европейский шахматный союз.

9. <http://www.russiachess.org/> – сайт Российской шахматной федерации.

10. <https://ural-chess.com/> – Федерация шахмат Свердловской области.

6.3.4. Игровые сайты.

1. <http://webchess.ru/> - сайт шахматной литературы.

2. <http://www.chesspro.ru/> - информационный сайт.

3. <http://www.crestbook.com/> - регулярная шахматная аналитика, обзоры текущих турниров, комментарии гроссмейстера С. Шипова и других гроссмейстеров.

4. <http://www.e3e5.com/> - регулярные шахматные новости, комментарии, обзоры известных гроссмейстеров.

5. <http://www.ruschess.com/indexrus.php> - сайт баз партий.

6. <https://www.iccf.com/> - Международная федерация заочных шахмат.

7. <http://chessplanet.ru/> - Шахматная планета.

8. <https://en.colorful.cn/en/iGameCenter/> - сайт iGame центр.

9. <http://beregchess.org/> сайт Bereg шахматы онлайн.

10. <https://chess-land.com/> - сайт онлайн шахмат Chess-land.

11. <https://lichess.org/> - Онлайн шахматы.

6.3.5 Методические указания.

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСПР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf).

2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-9/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdienie.pdf)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849412

Владелец Степанян Альберт Азарпетович

Действителен с 01.09.2025 по 01.09.2026