

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СПОРТИВНЫЙ КЛУБ ЧЕРЕПОВЕЦ»**

Утверждена на  
Педагогическом совете  
ЦСР МАОУ ДО «СШ  
«Спортивный клуб Череповец»  
Протокол от «05» декабря 2023 года

«Утверждаю»  
Начальник ЦСР МАОУ ДО «СШ  
«Спортивный клуб Череповец»  
С.А. Селюцкий  
20 23 года



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «шахматы» для групп начальной  
подготовки и тренировочного этапа  
(этап спортивной специализации)**

г. Череповец, 2023г.

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке шахматы с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Минспорта России 09 ноября 2022 № 952 (далее – ФССП).

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

3. Данная программа является основным документом при проведении занятий в МАОУ ДО «Спортивная школа «Спортивный клуб Череповец». В отдельных случаях, исходя из особенностей материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы при сохранении ее основной направленности.

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

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**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	от 6	от 10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	от 8	от 6

## 2. Объем дополнительной образовательной программы по виду спорта шахматы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	НП-1	НП-2	УТГ - 1	УТГ - 2	УТГ - 3	УТГ - 4
Количество часов в неделю	6	8	12	12	14	16
Общее количество часов в год	312	416	624	624	728	832

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

Учебно-тренировочный процесс в учреждении проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

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

Учебно-тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга, предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, представленных в федеральном стандарте по виду спорта шахматы.

### 3.1. Учебно-тренировочные мероприятия по виду спорта шахматы (указываются с учетом приложения № 3 к ФССП)

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

### 3.2. Спортивные соревнования по виду спорта шахматы (указываются с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП)

В соответствии с Правилами соревнований по шахматам, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 декабря 2020 № 988.

В соответствии с правилами соревнования по виду спорта «шахматы» соревнования проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

- шахматы — командные соревнования

- шахматы
- блиц
- быстрые шахматы
- шахматная композиция
- заочные шахматы

Соревнования делятся по характеру проведения на:

- личные, по итогам которых определяются места, занятые отдельными участниками;
- командные, по итогам которых определяются места участвующих команд;
- лично-командные, по итогам которых определяются места отдельных участников и участвующих команд.

Соревнования проводятся в возрастных категориях:

- мужчины;
- женщины;
- юниоры (до 21 года);
- юниорки (до 21 года);
- юноши (до 19 лет);
- девушки (до 19 лет);
- юноши (до 17 лет);
- девушки (до 17 лет);
- юноши (до 15 лет);
- девушки (до 15 лет);
- мальчики (до 13 лет);
- девочки (до 13 лет);
- мальчики (до 11 лет);
- девочки (до 11 лет);
- Мальчики (до 9 лет);
- девочки (до 9 лет).

Допускается участие спортсменов в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях в более старших возрастных категориях при условии соответствия требованиям, предъявляемым к классификации участников Положением о соревновании.

Допускается участие женщин (юниорок, девушек, девочек) в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, проводимых среди мужчин (юниоров, юношей, мальчиков).

1.2.2. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований в соответствии с положением о спортивных соревнованиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. Основные характеристики тренировочных сборов (виды, продолжительность, состав занимающихся) рекомендованы Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы».

### 3.3. Объем соревновательной деятельности

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

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

### 4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта шахматы

Исходя из требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы в программе для каждой возрастной категории обучающихся определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам.

#### Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки (%)	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка	16	14	8	6
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	6	6
3.	Спортивные соревнования	-	2	3	5
4.	Техническая подготовка	39	38	32	34
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	44	44	46	44
6.	Инструкторская и судейская практика	-	1	2	2
7.	Медицинские, медико-биологические,	1	1	2	2

	восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				
--	---	--	--	--	--

### Учебно-тренировочный план

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	НП -1	НП-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4
Общая физическая подготовка	50	58	50	50	44	50
Специальная физическая подготовка	-	-	38	38	44	50
Спортивные соревнования	-	8	24	24	44	50
Техническая подготовка	122	158	200	200	248	284
Тактическая, теоретическая, психологическая	136	184	288	288	320	366
Инструкторская и судейская практика	-	4	12	12	14	16
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	12	12	14	16
<b>Количество часов в год</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при, кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

## 5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, по формированию здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);	В течение года



2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения)	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</li> </ul>	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> </ul>	В течение года
------	---	--	----------------

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

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения
1.	Информирование спортсменов о запрещённых веществах, субстанциях и методах.	Лекции, беседы, просмотр видеоматериала. индивидуальные консультации врача
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу).	
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения.	
4.	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья.	

**Примерный Тематический план**

№ п/п	Этапы подготовки	Наименование темы	Сроки проведения
2	Этап начальной подготовки	1. Что такое допинг и допинг -контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга. 3. Последствия допинга для здоровья 4. Допинг и зависимое поведение 6. Профилактика допинга 6. Как повысить результаты без допинга? 7. Причины борьбы с допингом	В течение года
3	Тренировочный этап до 2 лет обучения	1. Профилактика применения допинга среди спортсменов 2. Мотивация нарушений антидопинговых правил 3. Запрещенные субстанции и методы 4. Допинг и спортивная медицина 5. Психологические и имиджевые последствия допинга 6. Процедура допинг -контроля	В течение года

		7. Организация антидопинговой работы	
4	Тренировочный этап свыше 2 лет обучения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нормативно-правовая база антидопинговой работы</li> <li>2. Допинг как глобальная проблема современного спорта</li> <li>3. Характеристика допинговых средств и методов</li> <li>4. Наказания за нарушение антидопинговых правил</li> <li>5. Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности</li> <li>6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов</li> <li>7. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика</li> </ol>	В течение года

### 7. Планы инструкторской и судейской практики по виду спорта шахматы.

Одной из задач, стоящих перед тренерами, является последовательная подготовка занимающихся к выполнению обязанностей помощника тренера, инструктора. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно.

Далее представим план освоения навыков инструкторской деятельности по этапам подготовки:

#### *на этапе начальной подготовки:*

- выполнять обязанности дежурного; сдавать рапорт;
- демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять;

#### *на тренировочном этапе:*

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера (2-год обучения);
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению;

Знание правил соревнований - одно из основных требований, предъявляемых к спортсменам, участвующим в соревнованиях любого уровня. Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке

спортсменов любой квалификации: от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый спортсмен должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Занимающимся во всех группах необходимо создать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства.

План судейской подготовки спортсменов:

*на этапе начальной подготовки* – помощь в расстановке фигур при подготовке к турниру;

*на тренировочном этапе* – работа в качестве линейного судьи соревнований уровня спортивной школы, работа в качестве секретаря турнира уровня спортивной школы;

## **8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по виду спорта шахматы.**

Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта;
- выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям шахматами и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;
- отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся, режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

## Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «шахматы». Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

### Планирование восстановительных мероприятий

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средств восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж

Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства* являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

К *психологическим средствам* относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе *медико-биологических средств* выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения.

#### *Общие методические рекомендации*

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

### **III. Система контроля**

9. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

9.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «шахматы»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

12.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «шахматы» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы само регуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шахматы»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки по виду спорта шахматы и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «шахматы»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
по виду спорта «шахматы»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			10	8
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			2	
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
до трех лет		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
свыше трех лет		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

#### IV. Рабочая программа

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта шахматы. Приложение 1.

#### **Теоретические занятия.**

##### ***Основные темы теоретической подготовки***

- Физическая культура и спорт в России.
- Понятие о физической культуре.
- Шахматный кодекс в России. Судейство и организация соревнований.
- Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул - ходи», требование записи турнирной партии.
- Исторический обзор развития шахмат.
- Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие личности, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека.
- Занятия физкультурой в домашних условиях.
- Правила поведения спортсменов на тренировочных занятиях.
- Правила содержания инвентаря.

- Спортивная одежда и обувь.
- Гигиена и режим для спортсмена.
- Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.
- Простейшие упражнения по освоению элементов техники игры в шахматы.
- Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

**Программный материал для учебно-тренировочного занятия.  
ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-3 года обучения**

***Группа начальной подготовки 1 года***

Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре.

Шахматный кодекс в России. Судейство и организация соревнований.

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

Исторический обзор развития шахмат.

Дебют. Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра с флангов. Прорыв центра. Гамбиты. Стратегические идеи гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.

Миттельшпиль. Комбинация с мотивом «спертого мата», использование слабости последней горизонтали, разрушение пешечного центра, освобождение поля, линии, перекрытия, блокировки, превращения пешки, уничтожения защиты. План игры. Оценка позиции. Центр, централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.

Эндшпиль. Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Отдаленная проходная пешка. Пешечный прорыв. Слон против пешки.

Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Общефизическая подготовка. Нормативные требования для перевода в группу начальной подготовки 2 года

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».
2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке.
3. Показать знания простейших дебютных принципов.
4. Уметь определять названия и идеи основных тактических приемов.
5. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества.
6. Уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами.
7. Участвовать в квалификационных турнирах.
8. Выполнить норматив 3 юношеского разряда.

***Группа начальной подготовки 2 года***

Физическая культура и спорт в России.

Вопросы развития физической культуры и спорта в стране. Краткий обзор развития шахмат в стране и в мире.

Шахматный кодекс в России. Судейство и организация соревнований. Судейство и организация соревнований. Основные положения шахматного кодекса. Значение спортивных соревнований и их место в тренировочном процессе.

Исторический обзор развития шахмат.

Испанские и итальянские шахматисты XVI – XVII веков. Ранняя итальянская школа. Калабриец Греко. Шахматы как придворная игра.

Дебют. Гамбит Эванса, венская партия, королевский гамбит. Стратегические идеи новоиндийской защиты, каталонского начала.

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

Эндшпиль. Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания.

Сложные окончания. Основы методики тренировки шахматиста.

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Требование к режиму шахматиста. Режим во время соревнований.

Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста.

Российская и зарубежная шахматная литература.

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

Общефизическая подготовка.

### ***Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 1 года***

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

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ**

#### ***Тренировочная группа 1 года***

Физическая культура и спорт в России.

Единая Всероссийская классификация. Обзор развития шахмат в России и мире.

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

Исторический обзор развития шахмат.

Мастера XVIII века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация.

Андре Франсуа Филидор и его теория.

Дебют. План в дебюте. Оценка позиций в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи защиты двух коней, дебюта четырех коней, защиты Филидора, шотландской партии, шотландского гамбита.

Миттельшпиль. Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетании идей. Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь.

Эндшпиль. Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях. Конь с пешкой против двух и более пешек. Конь против пешек. Слон с пешкой против двух и более пешек. Слон против пешек. Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта.

Гигиена умственного труда. Личная гигиена шахматиста.

Основы методики тренировки шахматиста.

Понятие о тренировке. Тренировка как единый процесс. Общефизическая подготовка.

### ***Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 2 года***

1. Знать категории соревнований
2. Знать основные положения теории Филидора.
3. Уметь составить план и дать оценку позиции в дебюте.
4. Показать знание стратегических идей защиты двух коней, дебюта четырех коней.
5. Владеть сложными комбинациями на сочетании идей, уметь осуществлять прием «форпост».
6. Владеть окончаниями «легкая фигура против пешек», ладья против пешек.
7. Умение ставить мат конем или слоном.
8. Знать основные положения личной гигиены шахматиста.
9. Участвовать в квалификационных и отборочных турнирах.
10. Выполнить норматив 1 юношеского разряда.

### ***Тренировочная группа 2 года***

Физическая культура и спорт в России.

Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания. Основные формы организации занятий физической культурой и спортом среди детей и юношества. Внеклассная и внешкольная спортивная работа.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.

Система соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правила очередности игры белыми и черными фигурами.

Исторический обзор развития шахмат.

Французские и английские шахматисты первой половины XIX века. Матч Лабурдоне - Мах – Доннель. Автомат Кампелена. Кафе «Режанс». Журнал «Паламед». Немецкие шахматисты середины XIX столетия. Борьба за звание чемпиона мира.

Дебют. Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Стратегические идеи главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро – Канн, отказного ферзевого гамбита.

Миттельшпиль. Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Пешечно фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

Проблемы центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки.

Пешечно - фигурный центр. Центр и фланги. Осада центра с флангов и миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

Эндшпиль. Поля соответствия в пешечных окончаниях. Конь с пешками против коня с пешками. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Ладья и не крайняя пешка против ладьи. Принцип Тарраша. Позиция Филидора. Построение «мост».

Основы методики тренировки шахматиста.

Формы и методы тренировки шахматиста. Занятие как основная форма организации тренировочного процесса. План, содержания и построение теоретического занятия. Содержание практического занятия.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Закаливание. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

Российская и зарубежная шахматная литература.

Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста. Общефизическая подготовка.

### ***Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 3 года***

1. Знать разрядные нормы и требования по шахматам.
2. Знать системы соревнований по шахматам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов.
3. Уметь рассказать о французских и английских шахматистах первой XIX- XX веков, немецких шахматистов середины XIX века. Показать понимание вклада П. Морфи в развитии шахматной теории.
4. Владеть понятием «инициатива в дебюте». Показать знания стратегических идей защиты Филидора, шотландской партии и шотландского гамбита, главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказного ферзевого гамбита.
5. Владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии.
6. Знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, окончание типа «ладья и пешка против ладьи».
7. Иметь понятие о тренировке шахматиста.
8. Понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний.
9. Участвовать в квалификационных, отборочных и городских турнирах.
10. Выполнить норматив 3 разряда.

### ***Тренировочная группа 3 года***

Физическая культура и спорт в России.

Детско-юношеские спортивные школы. Всероссийский турнир школьников «Белая ладья».

Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований. Организация и проведение шахматных соревнований. Положения о соревнованиях, регламент. Подготовка место соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Праздничность соревнований. Порядок оформления отчетов о соревнованиях Областной турнир школьников на приз «Белая ладья».

Исторический обзор развития шахмат.

Проникновение шахмат в России. Шахматы в культуре русского общества XVIII-XIX веков. Первый русский мастер А.Д. Петров, братья Урусовы, М.С. Шумов. «Самоучитель шахматной игры» Э.С. Шиферса. Шахматные собрания Петербурга. Журнал «Шахматный листок». Шахматы и деятели русской культуры. Первый чемпион мира В. Стейниц и его учение.

Дебют. Эволюция взглядов на дебют. Характеристика современных дебютов. Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, русской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.

Миттельшпиль. Атака на короля. Атака короля при односторонних рокировках, атака короля при разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку.

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

Эндшпиль. Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях.

Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле. Ладья с пешкой против ладьи с пешкой.

Основы методики тренировки шахматиста.

Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретения им специальных знаний, навыков, качеств. Круглогодичность тренировок. Циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста. Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного занятия. Структура индивидуального занятия.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических, умственных нагрузках и их восстановление. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шахматиста.

Российская и зарубежная шахматная литература.

Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература XIX столетия, современная литература. Общефизическая подготовка.

### ***Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 4 года***

1. Иметь представление о роли детско-юношеских спортивных школ в развитии спорта в нашей стране.

2. Рассказать об основных положениях теории В.Стейница для развития шахматной теории.

3. Дать исторический обзор развития шахмат в России.
4. Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.
5. Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.
6. Знать вопросы проведения и организации соревнований.
7. Знать основные положения творчества М.И.Чигорина.
8. Знать основные положения творчества первого русского шахматного мастера А.Д. Петрова.
9. Знать стратегические идеи Русской партии.
10. Изложить основные идеи Скандинавской защиты.
11. Дать характеристику современным дебютам.
12. Выполнить норматив 1, 2 разряда.

#### **Тренировочная группа 4 года**

Физическая культура и спорт в России.

Организационная структура и руководство физкультурным движением в России.

Федерация и министерство по физической культуре.

Шахматный кодекс России. Судейство соревнований.

Зачет по судейству и организация соревнований. Инструкторская и судейская практика.

Исторический обзор развития шахмат.

М.И. Чигорин – основоположник русской шахматной школы. Эммануил Ласкер и его подход к шахматам. Творчество З. Тарраша, Г. Пильсбери, А. Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале XX века. Первые международные советские турниры.

Дебют. Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара. Стратегические идеи защиты Алехина, Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты.

Миттельшпиль. Защита в шахматной партии. Составление плана защиты, перегруппировка сил. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости.

Эндшпиль. Сложные пешечные окончания. Ладья с пешками против ладьи с пешками.

Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

Основы методики тренировки шахматиста.

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Гигиенические основы труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного шахматиста. Двигательная активность шахматиста.

Российская и зарубежная шахматная литература.

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.

#### **Общефизическая подготовка**

1. Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.
2. Рассказать о начальном этапе борьбы за первенство мира.
3. Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.

4. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».
5. Участвовать в квалификационных, отборочных и городских турнирах.
5. Изложить принципы построения дебютного репертуара.
6. Рассказать о методах работы над дебютом.
7. Знать основные стратегические идеи Защиты Алехина.
8. Рассказать об основных стратегических идеях Защиты Уфимцева.
9. Выполнить норматив КМС.

Физическая культура и спорт в России.

Организационная структура и руководство физкультурным движением в России.

Федерация и комитет по физической культуре.

Шахматный кодекс России. Судейство соревнований.

Зачет по судейству и организация соревнований. Инструкторская и судейская практика.

Исторический обзор развития шахмат.

М.И. Чигорин – основоположник русской шахматной школы. Эммануил Ласкер и его подход к шахматам. Творчество З. Тарраша, Г. Пильсбери, А. Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале XX века. Первые международные советские турниры.

Дебют. Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара. Стратегические идеи защиты Алехина, Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты.

Миттельшпиль. Защита в шахматной партии. Составление плана защиты, перегруппировка сил. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости.

Эндшпиль. Сложные пешечные окончания. Ладья с пешками против ладьи с пешками.

Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

Основы методики тренировки шахматиста.

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Гигиенические основы труда. Отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного шахматиста. Двигательная активность шахматиста.

Российская и зарубежная шахматная литература.

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.

### **Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине) шахматы**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя: нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в



полном объеме; целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения; содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания); процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса; оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации;

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

3.5. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

- Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы» основаны на особенностях вида спорта «шахматы» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «шахматы», по которым осуществляется спортивная подготовка.

- Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы» учитываются организациями, реализующими

дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

- В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы».

- Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы».

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

17. Материально-технические условия реализации Программы по виду спорта шахматы. Приложение 2.

Организация спортивной подготовки включает в себя обеспечение Спортсменов, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда и суточных к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий; стартовых (турнирных) взносов, визовых и иных сборов, восстановительных мероприятий, медицинское обеспечение, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных Спортивной Школе на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными актами учреждения

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре для осуществления спортивной подготовки по виду спорта шахматы, и иным условиям:

- наличие тренировочного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- минимальные требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки при оснащении спортивных залов, спортсооружений на группу занимающихся, а также инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование и иным оборудованием и инвентарем, необходимым для осуществления и повышения качества тренировочного процесса.

18. Кадровые условия реализации Программы: укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками по виду спорта шахматы; уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации; непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

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

- 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-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)<sup>1</sup>, профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).

- Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

19. Информационно-методические условия реализации Программы по виду спорта шахматы, (указываются применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения). Приложение 3.

## Примерный перечень информационного обеспечения

## Основная литература

1. Авербах Ю.Л. Шахматы: методическое пособие. – М., Знание, 1990.
2. Алаторцев В.А. Вопросы методики тренировки шахматистов старших разрядов. – М.: ЦНИИФК, 1962.
3. Алексеев Н.Г., Злотник Б.А. Проблемы отбора перспективных юных шахматистов. - М.: ГЦОЛИФК, 1984.
4. Ботвинник М.М. Методы подготовки шахматиста / В кн. Теория и практика шахматной игры: Учеб. пособ. / Под ред. Я.Б. Эстрина. – М.: Высш. школа, 1981.
5. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. – М: ФАИР, 1997.
6. Голенищев В.Е. Подготовка юных шахматистов: программа для II разряда. - М.: Сов. Россия, 1980.
7. Голенищев В.Е. Программа подготовки юных шахматистов IV и III разрядов» ВШК. - М., 1969.
8. Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
9. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Методы шахматного обучения. – Харьков: ФОЛИО, 1997.
10. Зак В.Г. Шахматы. Программа для детских спортивных школ по подготовке шахматистов IV и III разрядов. ЦШК. - М., 1959.
11. Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
12. Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
13. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам. – М., 1989.
14. Костьев А.Н. Программа «Шахматы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ Олимпийского резерва и школ ВСМ» утверждена Комитетом по физкультуре и спорту при Совете Министров СССР в 1978 году.
15. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. – М: Физкультура и спорт, 1975.
16. Малкин В.Б. Проблемы психологической подготовки шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 2001.
17. Малкин В.Б. Медико-биологические проблемы шахмат // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.

**Примерный рабочий план-график распределения учебных часов в группе начальной подготовки Приложение 1.**  
**1 года обучения (6 часов в неделю)**

	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
<b>ТЕОРИЯ (итого часов) (Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка)</b>	136	13	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
Физическая культура и спорт в России	8	2							1	1	1	1
Шахматный кодекс в России. Судейство и организация соревнований	8	1	1	1	1	1	1	1				
Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул - ходил», требование записи турнирной партии	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Исторический обзор развития шахмат	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие личности, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Занятия физкультурой в домашних условиях	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Правила поведения спортсменов на тренировочных занятиях	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Правила содержания инвентаря	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Спортивная одежда и обувь	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Гигиена и режим для спортсмена	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Простейшие упражнения по освоению элементов техники игры в шахматы	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>ПРАКТИКА (итого часов)</b>	172	16	14	14	14	14	14	14	14	14	14	16
Общая физическая подготовка	50	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5
Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	122	11	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11
<b>УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>	-											
<b>ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА</b>	-											
<b>МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКОБИОЛОГИЧЕСКИЕ, ВОСТАНАВЛИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ</b>	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	312	30	27	26	26	25	25	25	26	25	25	27



**Примерный рабочий план-график распределения учебных часов в тренировочной группе Приложение 1.  
1,2 года обучения (12 часов в неделю)**

	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
<b>ТЕОРИЯ (итого часов)</b> (Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка)	288	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
Физическая культура и спорт в России	20	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2
Понятие о физической культуре	20	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2
Шахматный кодекс в России. Судейство и организация соревнований	20	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2
Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация.	20	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2
Турнирная дисциплина, правило «тронул - ходил», требование записи турнирной партии	20	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2
Исторический обзор развития шахмат	20	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2
Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие личности, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека	20	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2
Занятия физкультурой в домашних условиях	20	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2
Правила поведения спортсменов на тренировочных занятиях	20	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2
Правила содержания инвентаря	20	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2
Спортивная одежда и обувь	20	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2
Гигиена и режим для спортсмена	22	1	1	1	3	4	4	3	1	1	1	1
Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности	22	1	1	1	4	3	3	4	1	1	1	1
Простейшие упражнения по освоению элементов техники игры в шахматы	22	1	1	1	3	4	4	3	1	1	1	1
Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений	22	1	1	1	4	3	3	4	1	1	1	1
<b>ПРАКТИКА (итого часов)</b>	288	26	24	24	23	23	23	23	24	24	24	26
Общая физическая подготовка	50	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5
Специальная физическая подготовка	38	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
Техническая подготовка	200	17	17	17	17	16	16	16	17	17	17	17
<b>УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА</b>	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКОБИОЛОГИЧЕСКИЕ, ВОСТААНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ</b>	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	624	54	52	52	52	51	51	51	52	52	52	54



**Примерный рабочий план-график распределения учебных часов в тренировочной группе Приложение 1.  
3 года обучения (14 часов в неделю)**

	янв	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг	сент	окт	нояб	дек
<b>ТЕОРИЯ (итого часов)</b> (Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка)	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Ногаця. Турнирная дисциплина, правило «тронул - ходил», требование записи турнирной партии	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2
Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие личности, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека	20	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2
Правила поведения спортсменов на тренировочных занятиях	20	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2
Правила содержания инвентаря	20	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2
Дебют. Эволюция взглядов на дебют.	20	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2
Миттельшпиль. Атака на короля.	20	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2
Эндшпиль. Многопешечные окончания.	20	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2
Сравнительная сила слона и коня в эндшпилье	20	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2
Ладья с пешкой против ладьи с пешкой.	20	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2
Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности	20	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2
Простейшие упражнения по освоению элементов техники игры в шахматы	20	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2
Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений	20	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2
Правила поведения спортсменов на тренировочных занятиях	20	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2
Правила содержания инвентаря	20	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2
Спортивная одежда и обувь Гигиена и режим для спортсмена	20		2	3	2	3	2	3	2	3		
Гигиена и режим для спортсмена	20		2	3	2	3	2	3	2	3		
<b>ПРАКТИКА (итого часов)</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>29</b>
Общая физическая подготовка	44	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4
Специальная физическая подготовка	44	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4
Техническая подготовка	248	21	21	21	20	20	20	20	21	21	21	21

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	14	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКОБИОЛОГИЧЕСКИЕ, ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ	14	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>728</b>	<b>65</b>	<b>63</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>63</b>	<b>61</b>	<b>63</b>	<b>65</b>

**Примерный рабочий план-график распределения учебных часов в тренировочной группе  
4 года обучения (16 часов в неделю) Приложение 1.**

	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
<b>ТЕОРИЯ (итого часов) (Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка)</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>
Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул - ходил», требование записи турнирной партии	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие личности, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Правила поведения спортсменов на тренировочных занятиях	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Правила содержания инвентаря	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Дебют. Эволюция взглядов на дебют.	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Миттельшпиль. Атака на короля.	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Эндшпиль. Многопешечные окончания.	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле	22	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2
Ладья с пешкой против ладьи с пешкой.	22	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2
Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности	22	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2
Простейшие упражнения по освоению элементов техники игры в шахматы	22	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2
Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений	22	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2
Правила поведения спортсменов на тренировочных занятиях	22	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2



Приложение 2.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки. Таблица 1.

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

Приложение 2.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки. Таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование						
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
				количество	срок эксплуатации (лет)	
1.	Шахматная доска складная с шахматными фигурами	комплект	на обучающегося	-	-	-
2.	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы»	штук	на обучающегося	-	-	-

Приложение 2.

Обеспечение спортивной экипировкой

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