

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» декабрь 2023 года

«Утверждаю»
Начальник ЦСР МАОУ ДО «СШ
«Спортивный клуб Череповец»
С.А. Селюцкий
20 25 года



Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»
для групп совершенствования спортивного мастерства
и высшего спортивного мастерства

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

4. 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 совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 11	от 2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 13	от 1

5. Объем дополнительной образовательной программы по виду спорта ШАХМАТЫ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	22	32
общее количество часов в год	1248	1664

6. 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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы лицами, проходящими спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки выступлению на спортивных соревнованиях в группу, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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.

**6.1. 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 (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

	медицинского обследования		
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

6.2. 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 соревнованиях имеют право участвовать Спортсмены в следующих возрастных категориях:

Спортсмены по годам рождения делятся на следующие возрастные группы:

№	Группа	Возраст
1	Юноши и девушки (младшая группа)	до 17 лет
2	Юноши и девушки (старшая группа)	до 19 лет
3	Юниоры и юниорки	до 21 года
4	Мужчины и женщины	14 лет и старше

Юноши и девушки, юниоры и юниорки – допускаются спортсмены не моложе 10 лет.

К соревнованиям допускаются спортсмены, удовлетворяющие требованиям Положения о соревнованиях, прошедшие комиссию по допуску и инструктаж по соблюдению мер безопасности и действующим Правилам, относящимся к борьбе против допинга.

Спортсмены младших возрастных групп имеют право выступать в старших возрастных группах, но на одних и тех же соревнованиях спортсмену запрещено выступать в разных возрастных группах.

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».

6.3. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	4	1
Отборочные	4	4
Основные	3	4

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.

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

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (%)	6	6
2.	Специальная физическая подготовка (%)	6	6
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	6	6
4.	Техническая подготовка (%)	33	32
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	42	42
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	3	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4	5

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.

7. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта шахматы.

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

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.

Учебно-тренировочный план

Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Год обучения	ССМ	ВСМ
Общая физическая подготовка	76	102
Специальная физическая подготовка	74	104
Спортивные соревнования	74	96
Техническая подготовка	412	532
Тактическая, теоретическая, психологическая	524	698
Инструкторская и судейская практика	38	48
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	50	84
Количество часов в год	1248	1664
Количество часов в неделю	22	32

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 тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: 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.

8. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
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.	Здоровьесбережение		
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	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов)	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	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих их достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

9. 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.

2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу).	индивидуальные консультации врача
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
5	Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Допинг как глобальная проблема современного спорта 2. Предотвращение допинга в спорте 3. Допинг-контроль 4. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга 5. Актуальные тенденции в антидопинговой политике 6. Основы методики антидопинговой профилактики	В течение года

10. Планы инструкторской и судейской практики по виду спорта шахматы.

Инструкторская и судейская практика вводится на учебно-тренировочном этапе, начиная с 3-го учебно-тренировочного года, как часть учебно-тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по тренерской и судейской практике приобретаются в процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их.

Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований. Спортсмены должны уметь самостоятельно провести разминку. С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поручать поочерёдное проведение той или иной части урока отдельным спортсменам и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у спортсменов соответствующих двигательных навыков.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики занимающиеся приобретают следующие умения и навыки:

- овладение принятой терминологией
- умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП
- 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
- знание правил записи упражнений и заполнения соревновательных карточек, заполнение рапорта
- знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли судьи, секретаря
- умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований
- выполнение требований на судейское звание «Судья по спорту»

11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по виду спорта биатлон.

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, гигиенические и физиотерапевтические средства.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна;
- рациональное питание, витаминизация; -тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°C, продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° С, продолжительности 2-3 минуты;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°C, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание;
- лимфодренажный массаж;
- миостимуляционные воздействия.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

III. Система контроля

12. 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:

11.1. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- 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;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда

«кандидат в мастера спорта»;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.2. На этапе высшего спортивного мастерства:

- 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 не ниже всероссийского уровня;

- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода
на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «шахматы»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание без остановки	количество	не менее	

		раз	18	12
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			8	8
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «шахматы»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			34	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			22	16
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			12	12
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивное звание «мастер спорта России» и (или) «гроссмейстер России» и (или) «мастер спорта России международного класса»				

V. Рабочая программа

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

Содержание теоретической подготовки. Стрелки должны иметь представление о физической культуре и спорте, о значении для стрелка физической, морально-волевой психологической подготовленности. Важно усвоить необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности, знать, из каких видов оружия выполняются различные упражнения, Правила соревнований; твердо усвоить общие основы техники выполнения выстрела, сведения о баллистике, основы методики тренировок стрелка.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Теоретическая подготовка

2. Место и роль ФКиС в современном обществе
3. Российские спортсмены на международной арене
4. Характеристика техники стрельбы
5. Основы гигиенических знаний
6. Правила соревнований по стрельбе
7. Самоконтроль и ведение дневника
8. Правила поведения на занятиях
9. Спортивный инвентарь и экипировка стрелка и их техническое обслуживание
10. Основы методики тренировки стрелка

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Доля общей физической подготовки к общему объему выполняемой работы существенно снижается, по сравнению с предыдущими этапами подготовки. В большей мере остается в переходный период, а также для поддержания общего функционального состояния мышечной системы и в качестве восстановительных тренировок. Также используются комплексы общеразвивающих упражнений, спортивные и подвижные игры, в том числе плавание, велосипед.

2. Специальная физическая подготовка.

Доля специальной физической подготовки постепенно повышается. Используются те же средства, но в более широких вариантах использования

3. Техническая подготовка

На данном этапе техническая подготовка направлена на максимально результативное выполнение соревновательного упражнения. При общей, уже сформированной структуре техники, большое внимание уделяется отдельным элементам техники выполнения выстрела.

4. Контрольные упражнения и соревнования. В течение годового цикла проводятся контрольные тренировки и соревнования.

Этап высшего спортивного мастерства

В целом, подготовка строится, как и на этапе совершенствования спортивного мастерства. При этом повышаются требования к результатам соревновательной деятельности (уровень соревнований, их количество и показанные результаты), повышаются объемы работы, продолжает изменяться ее соотношение в пользу повышения специальной физической подготовки. В группах высшего спортивного мастерства подготовка проводится по индивидуальным планам для каждого из стрелков. Это уже сложившиеся мастера, которые поставили перед собой задачу добиться наивысших показателей. Их задача - дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрелов и всего упражнения в целом в избранном виде стрельбы, успешность выступлений на соревнованиях высочайшего ранга, завоевание призовых мест, почетных званий (титолов).

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет те же разделы, но рассматриваемые вопросы изучаются более глубоко, с большей долей самостоятельного поиска материала (в том числе и из опыта работы зарубежных спортсменов) с последующим обсуждением.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Доля общей физической подготовки к общему объему выполняемой работы существенно снижается, по сравнению с предыдущими этапами подготовки. В большей мере остается в переходный период, а также для поддержания общего функционального состояния мышечной системы и в качестве восстановительных тренировок. Также используются комплексы общеразвивающих упражнений, спортивные и подвижные игры, в том числе плавание, велосипед.

3. Специальная физическая подготовка.

Доля специальной физической подготовки постепенно повышается. Используются те же средства, но в более широких вариантах использования

3. Техническая подготовка

На данном этапе техническая подготовка направлена на максимально результативное выполнение соревновательного упражнения. В большей мере оттачивается техника на соревновательных скоростях и трассах, схожих с соревновательными. При общей, уже сформированной структуре техники, большое внимание уделяется отдельным элементам техники выполнения выстрела.

4. Контрольные упражнения и соревнования.

В течение годового цикла проводятся контрольные тренировки и соревнования.

Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине) по виду спорта 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;

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

VI. 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.

- Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «шахматы» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «шахматы» не ниже всероссийского уровня.

- 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».

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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 комнаты хранения спортивного оружия и патронов к нему;
- стратегическими приоритетами материально-технического обеспечения стрелкового спорта являются:
- разработка новых технических условий обеспечения спортивных школ и учреждений

спортивной подготовки по шахматам;

- совершенствование спортивного инвентаря и оборудования;
- экономическое обоснование и привлечение инвестиций в создание производства отечественной продукции для шахмат.
- наличие помещения, специально приспособленного для спортивной стрельбы;
- наличие участка местности, специально приспособленного для спортивной стрельбы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие комнаты хранения спортивного инвентаря;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- 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.

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», 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)1, 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 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).

- 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 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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной 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

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.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. КонсультантПлюс www.consultant.ru:
 - Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
 - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
 - Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
 - Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
 - Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
2. Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>- Всероссийский реестр видов спорта. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>- Единая всероссийская спортивная классификация
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/>

Приложение 1

Примерный рабочий план-график распределения учебных часов в группе спортивного совершенствования мастеров (22 часа в неделю)

	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
ТЕОРИЯ (итого часов) (Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка)	48	48	46	40	40	40	40	40	40	46	48	48
Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Номинация. Турнирная дисциплина, правило «стронкул» - ходов, требования к записи турнирной партии	24	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
Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Правила содержания инвентаря	42	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4
Дебют. Эволюция взглядов на дебют.	42	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4
Миттельшпиль. Атака на короля.	42	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4
Эндшпиль. Многошашечные окончания.	42	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4
Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле	42	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4
Ладья с пешкой против ладьи с пешкой.	42	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4
Простейшие упражнения по освоению элементов техники игры в шахматы	40	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4
Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений	40	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4
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
Спортивная одежда и обувь Гигиена и режим для спортсмена	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Гигиена и режим для спортсмена	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
ПРАКТИКА (итого часов)	49	48	46	46	46	46	46	46	46	46	48	49
Общая физическая подготовка	76	7	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7
Специальная физическая подготовка	74	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7
Техническая подготовка	412	35	35	34	34	34	34	34	34	34	35	35
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	74	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	38	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКОБИОЛОГИЧЕСКИЕ, ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ	50	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5
ВСЕГО ЧАСОВ	1248	113	109	105	99	99	99	99	99	105	109	113

Приложение 1.
Примерный рабочий план-график распределения учебных часов в группе высшего мастерства (32 часа в неделю)

	Янв	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг	сент	окт	нояб	дек
ТЕОРИЯ (итого часов) (Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка)	698											
Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Номинация. Турнирная дисциплина, правила «стронкал - ходив», требование записи турнирной партии	32	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3
Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие личности, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека	30	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3
Правила поведения спортсменов на тренировочных занятиях	30	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3
Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности	30	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3
Правила содержания инвентаря	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Дебют. Эволюция взглядов на дебют.	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Миттельшпиль. Атака на короля.	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Эндшпиль. Многопешечные окончания.	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Ладья с пешкой против ладьи с пешкой.	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Простейшие упражнения по освещению элементов техники игры в шахматы	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
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
Спортивная одежда и обувь. Гигиена и режим для спортсмена	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Гигиена и режим для спортсмена	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
ПРАКТИКА (итого часов)	738	63	63	62	61	60	60	60	61	62	63	63
Общая физическая подготовка	102	9	9	9	8	8	8	8	8	9	9	9
Специальная физическая подготовка	104	9	9	9	9	8	8	8	9	9	9	9
Техническая подготовка	532	45	45	44	44	44	44	44	44	44	45	45
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКОБИОЛОГИЧЕСКИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
ВСЕГО ЧАСОВ	1664	142	142	141	137	135	135	135	137	141	142	142

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 (медцинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
10.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
11.	Доска шахматная с электронными фигурами	комплект	2
12.	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта "шахматы"	штук	3
13.	Веб-камера	штук	2

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование						
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				количество	срок эксплуатации (лет)	срок эксплуатации (лет)
1.	Шахматная доска складная с шахматными фигурами	комплект	на обучающегося	1	3	3
2.	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы»	штук	на обучающегося	1	3	3

Таблица 3

Обеспечение спортивной экипировкой

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

