

*Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»*

659300 Россия, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Ленина 149/1,  
т. (3854) 32-94-22, e-mail: [ssport2@mail.ru](mailto:ssport2@mail.ru)



**Рассмотрено:**

На заседании Педагогического Совета  
МБУДО «Спортивная школа №2»  
Протокол № 7 от 21 октября 2024года.

**Утверждаю:**

Директор МБУДО «Спортивная школа №2»  
\_\_\_\_\_ С.М.Вирбицкас  
Приказ № 58 -ОД от 22.10.2024 года.



Подписано цифровой подписью:  
Вирбицкас Сергей Мидасович

**Дополнительная образовательная программа спортивной  
подготовки по виду спорта «шахматы»**

## I. Общие положения

1.1. 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 №638 от 06 сентября 2023г (далее – ФССП).

1.2. Целями Программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»;
- развитие личности ребёнка, формирование его творческих способностей, воспитание важных личностных качеств, рост спортивного мастерства юного шахматиста, укрепление здоровья воспитанников на основе лично-ориентированного подхода;
- воспитание сильной личности с высокими духовными ценностями, обладающей лидерскими качествами, основанными на принципах человеколюбия, справедливости и взаимопомощи;
- воспитание потребности спортсменов в хорошем здоровье, физическом благополучии, как средств достижения жизненно важных общепризнанных ценностей, моральных и нравственных ориентиров, необходимых для устойчивого развития общества;
- направленность на повышение спортивной квалификации и продолжение спортивного образования обучающихся;
- создание условий и возможностей для сохранения спортивного долголетия.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы

### 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы

<i>Этапы спортивной подготовки</i>	<i>Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)</i>	<i>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)</i>	<i>Наполняемость (человек)</i>
<i>Для спортивных дисциплины «шахматы»</i>			
<i>Этап начальной подготовки</i>	2	6	10
<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	5	8	6
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	Не ограничивается	10	2

В группы начальной подготовки (НП) принимаются лица, проходящие спортивную подготовку, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта «шахматы», минимальный возраст 6 лет.

*Учебно-тренировочные группы (УТ)*, формируются на конкурсной основе из обучающихся, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа - 4 года (базовая подготовка 1,2 года подготовки; спортивная специализация 3,4 год подготовки).

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 10 лет. Для зачисления в группу спортсмены должны иметь спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовке.

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы**

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы объема тренировочной нагрузки.

Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					ЭССМ
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
<b>Количество часов в неделю</b>	4,5	6	9	9	12	12	12	18
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>

Количество тренировочных занятий в неделю на различных этапах подготовки планируется тренером и утверждается методическим объединением спортивной подготовки.

Нормативы объема тренировочной нагрузки на всех этапах спортивной подготовки определяются с учетом возможностей учреждения при организации тренировочных занятий, в том числе в объединенных группах, с привлечением иных специалистов.

## **2.3. Виды (формы) обучения**

**2.3.1.** В учреждении при реализации дополнительной образовательной программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные)
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по общей и специальной физической подготовке;
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования (контрольные, отборочные, основные игры);
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.
- тестирование и контроль;
- участие в культурно – массовых, спортивных мероприятиях.

2.3.2. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий в каникулярный период.

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

№ 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 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

2.3.3. Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «шахматы», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по Программе.

### **Спортивные соревнования**

Этапный норматив	<b>Этапы и годы спортивной подготовки</b>			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
<b>Контрольные</b>	3	4	4	4

<i>Отборочные</i>	-	2	2	2
<i>Основные</i>	-	1	1	2

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 соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

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

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «шахматы»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### **2.3.4. Самостоятельная подготовка**

Для обеспечения непрерывности учебно- тренировочного процесса, в учебно- тренировочный процесс включает в себя период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки *от 10% до 20%* от общего количества часов предусмотренного годовым учебно-тренировочным планом.

Индивидуальная подготовка является продолжением основных тренировочных занятий и направлена на совершенствование физических качеств обучающихся, морально-волевых, а так же может быть направлена на восстановление или посттравматическое лечение.

Для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Индивидуальное занятие представляет собой тренировку одного или нескольких обучающихся одновременно, работающих по своему индивидуальному плану.

Тренером-преподавателем составляется индивидуальный план - график по принципу - на год, период, месяц и т. д.

Упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого обучающегося отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на учебе.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер - преподаватель и обучающийся определяют:

- 1) объём интенсивности нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных.

При нахождении тренера - преподавателя в отпуске или командировке, а также работа обучающимися в праздничные дни может осуществляться по индивидуальному заданию самостоятельно.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы подготовки							ЭССМ
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	
		<i>Недельная нагрузка в часах</i>							
		4,5	6	9	9	12	12	12	18
		<i>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</i>							
		2	2	3	3	3	3	3	8
		<i>Наполняемость групп (человек)</i>							
		10	10	6	6	6	6	6	2
		<i>Соотношение видов спортивной подготовки в % (годовые часы)</i>							
1.	Общая физическая подготовка (%)	14-16	8-14	4-8	4-8	4-6	4-6	4-6	4-6
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	4-6
3.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	10-15	15-20	15-20	20-30	20-30	20-30	20-30
4.	Техническая подготовка(%)	32-42	28-32	26-30	26-30	24-28	24-28	24-28	22-24
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка(%)	44-48	40-44	38-42	38-42	36-40	36-40	36-40	36-40
6.	Инструкторская практика(%) Судейская практика	-	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	4-6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы подготовки							ЭССМ
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	
		<i>Недельная нагрузка в часах</i>							
		4,5	6	9	9	12	12	12	18
		<i>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</i>							
		2	2	3	3	3	3	3	8
		<i>Наполняемость групп (человек)</i>							
		10	10	6	6	6	6	6	2
		<i>Соотношение видов спортивной подготовки в % (годовые часы)</i>							
1.	Общая физическая подготовка (%)	40	34	18	18	28	28	28	47
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	14	14	15	15	15	47
3.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	41	80	80	144	144	144	207
4.	Техническая подготовка(%)	82	97	131	131	169	169	169	225
5.	Тактическая подготовка	36	86	159	159	196	196	196	295
6.	Теоретическая подготовка	38	24	24	24	24	24	24	12
7.	Психологическая подготовка(%)	36	24	24	24	24	24	24	48
8.	Инструкторская практика(%)	-	1	3	3	4	4	4	9
9.	Судейская практика	-	2	6	6	8	8	8	9
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	3	3	4	4	4	12
11.	Восстановительные мероприятия	-	1	4	4	6	6	6	19
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	1	1	2	2	2	2	2	6
	Общее количество в год	234	312	468	468	624	624	624	936
	Самостоятельная работа 10% от общего количества в год	23	31	46	46	62	62	62	93

Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

К средствам ОФП относится бег, обще-развивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами и т.д.

*Специальная физическая подготовка (СФП)* - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. К средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, специальные подготовительные упражнения - включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

*Техническая подготовка* - процесс обучения спортсмена основам использования накопленного потенциала в соревновательной деятельности, накопление шаблонов технических действий в типичных игровых ситуациях.

*Тактическая подготовка* – это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

*Теоретическая подготовка* - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

*Психологическая подготовка* - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

*Инструкторская и судейская практика* - привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы. Спортсмены должны знать правила вида спорта «баскетбол», уметь организовать и провести соревнования.

*Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль* - это система средств и методов восстановления, каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

**2.5.1.** Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у обучающегося нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

### **Воспитательные средства:**

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

### **Основные воспитательные мероприятия:**

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- торжественный вечер по окончанию учреждения;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).

### **Календарный план воспитательной работы**

<i>Направление работы</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Сроки проведения</i>
<b>Профориентационная деятельность</b>		
<i>Судейская практика</i>	<p><b>Участие спортивных соревнований различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта баскетбол;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> </ul> <p>формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</p>	в течение года
<i>Инструкторская практика</i>	<p><b>Учебно--тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> </ul> <p>формирование склонности к педагогической работе; встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровняясь на лучших»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему</li> </ul>	в течение года
<b>Здоровьесбережение</b>		
Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> </ul>	в течение года

жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- беседы с обучающимися: <ul style="list-style-type: none"> <li>«Пагубное влияние вредных на организм человека»;</li> <li>«Слагаемые здорового образа жизни»;</li> <li>«Алкогольная трясина»,</li> <li>«Три ступени, ведущие вниз» .</li> </ul> </li> <li>Час размышлений и обсуждений: «Стоп!!! - Алкоголь»</li> <li>«Активный отдых обучающихся».</li> <li>- фестиваль ВФСК ГТО;</li> <li>- всероссийская акция «10 000 шагов к жизни»</li> <li>- всероссийская акция «Спортивная зима»;</li> <li>- спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»;</li> <li>- спортивная акция "Я выбираю спорт".</li> </ul>	
Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></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> <p>Беседы на тему: «Условия для поддержания стабильного здоровья учащихся», «Режим, гигиена, спорт» «Питание спортсмена»</p>	в течение года
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> <li>- Постановка и проведение показательных выступлений для родителей, посвященных Дню защиты детей, 9-мая; День физкультурника.</li> </ul>	
<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном	<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> <p>Беседы: «Воспитание патриотических качеств»;</p> <p>«Долг, честь и достоинство»;</p> <p>«Государственная символика РФ»</p> <p>Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным датам и праздничным датам России:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- патриотическая акция «Мы - граждане России»;</li> <li>- всероссийская акция «Георгиевская ленточка»;</li> <li>- всероссийская акция «Письмо солдату»;</li> <li>- всероссийская патриотическая акция «Рисуем</li> </ul>	в течение года

обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	<b>Победу»;</b> - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия - Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто».	
Волонтерское движение	Участие в городских акциях по плану МКУ «Управление культуры, спорта и молодежной политики» г. Бийска 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; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»; - участие во всероссийском детско-юношеском военно-патриотическом общественном движении «Юнармия»	в течение года
<b>Развитие творческого мышления</b>		
Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - просмотр международных и всероссийских соревнований по телевидению (запись информации на электронные носители); - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий)	в течение года
<b>Работа с родителями</b>		
Родительские собрания, индивидуальные беседы	«Особенности организации тренировочного процесса с обучающимися» «Организационные моменты проведения и участия в соревнованиях» «Организация самостоятельной подготовки по индивидуальному учебному плану» «Организация активного отдыха»	в течение года

## **2.6. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними**

**2.6.1.** К средствам, которые используются в спорте для повышения спортивного мастерства, относятся: допинги, допинговые методы, психологические методы, механические факторы, фармакологические средства ограниченного использования, а также пищевые добавки и вещества.

Допинги являются биологически активными веществами, выделенными из тканей животных или растений, получены синтетически, как и их аналоги. Многие допинги входят в состав лекарств от простуды, гриппа и других заболеваний, поэтому прием спортсменом лекарств должен согласовываться со спортивным врачом во избежание неприятностей при допинг контроле.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер- преподаватель руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы

			антидопингового образования.
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс Прохождение онлайн-

мастерства				курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	2.Семинар	Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг- контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в региона

## **2.7. Инструкторская и судейская практики**

**2.7.1.** Одной из задач спортивной школы - является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по виду спорта «шахматы».

Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, жестами, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка место занятий, получение и сдача инвентаря).

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе игры в шахматы.

В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий

### **2.7.2. План инструкторской и судейской практики на учебно-тренировочном этапе**

<b>Задачи</b>	<b>Виды практических заданий</b>	<b>Сроки реализации</b>
Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	Беседы и семинары, теоретические занятия: «Правила игры в шахматы», «Обязанности Главного судьи и Главного секретаря соревнований», «Обязанности линейных судей (арбитров)», «Составление Положения о соревнованиях», «Заполнение протокола игры», «Особенности правил в судействе игры», Теоретические занятия по составлению плана конспекта учебно-тренировочного занятия (в соответствии с целями и задачами тренировки).	В течении года

Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований. Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий. Судейство учебно-тренировочных игр, контрольных игр, и соревнований на уровне школы.	Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
---	---	---

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах спортивной подготовки. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебно-тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией шахмат и применять ее в занятиях.
2. Уметь проводить разминку в группе.
3. Уметь составить конспект учебно-тренировочного занятия по шахматам и провести это занятие в группе под наблюдением тренера-преподавателя.
6. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по технике и тактике.
7. Уметь руководить командой на соревнованиях.
8. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля.

Проводить анализ учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения звания юного судьи или судьи по спорту каждый спортсмен должен освоить следующие навыки:

1. Уметь составить положение для проведения Первенства спортивной школы по шахматам.
2. Уметь вести протоколы игры и соревнований.
3. Участвовать в судействе учебно-тренировочных игр в качестве линейных арбитров, секретаря, главного судьи, главного секретаря.
4. Участвовать в судействе официальных городских соревнований в роли линейных арбитров и в составе секретариата.
5. Выполнить требование на присвоение судейского звания «Юный судья» или «Судья третьей категории».

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации. Во время проведения занятий необходимо развивать способность шахматистов наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей или других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе шахматистам необходимо самостоятельно заполнять дневник спортсмена: вести учет учебно-тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Содержание определяется в зависимости от подготовленности спортсмена и на основании материала для соответствующего этапа. Подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

• Первый год:

- освоение терминологии, принятой в шахматах;

- овладение умением постановки элементарных матов;
- проведение упражнений комбинаторного зрения;
- подготовка в качестве дежурного мест для занятий, инвентаря и оборудования.
- Второй год:
  - умение вести наблюдения за спортсменами, во время игры, и находить ошибки;
  - составление задач для разминки;
  - судейство на учебно-тренировочных играх в своей группе.
- Третий год:
  - вести наблюдения за спортсменами, выполняющими тактические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях;
  - составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, овладение техническими приемами и тактическими действиями (на основе изученного программного материала данного года спортивной подготовки);
  - судейство на учебно-тренировочных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.
- Четвертый, пятый год:
  - составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного этапа спортивной подготовки;
  - проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке;
  - судейство на учебно-тренировочных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в спортивной школе по шахматам.

Во время занятий на учебно-тренировочном этапе у шахматистов необходимо самостоятельное ведение дневника, где нужно вести учет учебно-тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия и проводит занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований по шахматам в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря.

## ***2.8. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств***

**2.8.1.** Медицинский контроль за спортсменами осуществляется силами врачей и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с педагогическим коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов

Главная особенность врачебного обследования занимающихся - это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчётом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Медико-восстановительные мероприятия являются неотъемлемой частью процесса учебно-тренировочной спортивной подготовки. Они, как правило, носят комплексный характер и включают в себя средства психолого-педагогического, гигиенического и медико-биологического воздействия. В число первых входят:

- творческое использование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

медико-биологическим средствам относятся:

- распорядок дня;
- спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, подводный душ-массаж, суховоздушная и парная баня) и другие.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, тренировок, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями спортивной медицины, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации, дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной нормы.

Рациональное применение физиотерапевтических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия, электростимуляция и т.д. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более 1 процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю. **Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.**

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

### **2.8.2. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств**

<b>Предназначение</b>	<b>Задачи</b>	<b>Средства и мероприятия</b>	<b>Методические указания</b>
<b>Для групп НП</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение

		водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	занятий в игровой форме
<i>Для групп УТ и ССМ</i>			
Перед учебно--тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психо-регуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин само-регуляция
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психо-регуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. Само-регуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардио-респираторной системы, лимфо-циркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно-холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка. После

	циклу тренировок	Сауна, общий массаж, подводный массаж	восстановительной тренировки
--	------------------	--	---------------------------------

### **III. Система контроля**

#### ***3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях***

**3.1.2.** 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:

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;  
 получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе по виду спорта «шахматы»;  
 формирование двигательных умений и навыков в том числе в вида спорта «шахматы»;  
 повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;  
 обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;  
 укрепление здоровья;  
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «шахматы»;  
 формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а так же теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «шахматы»;  
 обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;  
 укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;  
 обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;  
 сохранение здоровья.

**3.1.3.** Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой школой, 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.

#### ***3.1.4. Контрольные нормативы (испытания) спортивной подготовки***

**Нормативы общей физической и 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/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки	мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30м.	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во 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
2.2.	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/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
<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	кол-во 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	кол-во раз	не менее	
			10	8
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	кол-во раз	не менее	
			2	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды, «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».		

**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	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Приседание без остановки	кол-во раз	не менее	
			18	12
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	кол-во раз	не менее	
			8	8
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Разряд в шахматах — это уровень шахматиста, который отражает его спортивную квалификацию по результатам выступлений на официальных турнирах. Его присваивает Федерация шахмат России (ФШР).

Спортивные звания и спортивные разряды присваиваются спортсменам по возрастным группам:

без ограничения верхней границы возраста — мужчины, женщины;

с ограничением верхней границы возраста — юниоры и юниорки, юноши и девушки, мальчики и девочки.

Спортивные звания в шахматном спорте:

*гроссмейстер России* — с 16 лет;

*мастер спорта России* — с 12 лет.

Спортивные разряды в шахматном спорте:

*кандидат в мастера спорта* — с 9 лет;

*первый спортивный разряд* — с 7 лет;

*второй спортивный разряд* — с 7 лет;

*третий спортивный разряд* — с 7 лет;

*первый юношеский спортивный разряд* — с 7 лет;

*второй юношеский спортивный разряд* — с 7 лет;

*третий юношеский спортивный разряд* — с 7 лет.

Для получения разряда или звания шахматисту необходимо выполнить следующие требования:

- Принять участие на соревнованиях и физкультурных мероприятиях по шахматному спорту, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных и спортивных мероприятий.

- Выполнить нормы по виду спорта «шахматы», указанные в требовании ЕВСК. Норма для присвоения спортивного звания или спортивного разряда содержит показатели, в соответствии с которыми определяется квалификация спортсмена.

- Нужно фактически сыграть в одном турнире не менее 7 партий в классические шахматы, не менее 9 партий — в быстрые шахматы, и не менее 11 партий — в блиц.

- Все участники турнира должны иметь рейтинги. Если шахматист до этого не принимал участия в турнире, ему присваивается начальный рейтинг — 1000.

- В турнире должен быть судья с соответствующей категорией. Не все судьи могут судить турнир на разряд. Но если организация проводит турнир и заявляет, что в нем можно получить разряд — значит, так и есть, и об этом можно не волноваться.

- Нужно набрать в одном шахматном турнире количество очков, которое зависит от среднего рейтинга соперников.

- Результаты турнира должны быть отправлены на обсчет рейтингов и выполнение разрядов участников. Эти документы отсылают организаторы турнира.

### Срок действия разрядов и кем присваивается

Звание, разряд	Срок действия	Кем присваивается
Мастер спорта России международного класса	Пожизненно	Министерством спорта Российской Федерации
Мастер спорта России	Пожизненно	Министерством спорта Российской Федерации
Кандидат в мастера спорта	3 года	Органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта
Первый спортивный разряд	2 года	Органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта
Второй, третий спортивный разряд	2 года	Органами местного самоуправления муниципального района в области физической культуры и спорта
Первый, второй, третий юношеский спортивный разряд	2 года	Физкультурно-спортивной организацией

### Нормы спортивных разрядов

Спортивная дисциплина	Количество сыгранных партий спортивным	КМС			Спортивные разряды									Юношеские спортивные разряды					
		Норма: количество очков		Условие выполнения нормы: средний рейтинг соперников	I			II			III			I		II		III	
		М	Ж		Норма: количество очков	Условие выполнения нормы: средний рейтинг соперников	Норма: количество очков	Условие выполнения нормы: средний рейтинг соперников	Норма: количество очков	Условие выполнения нормы: средний рейтинг соперников	Норма: количество очков	Условие выполнения нормы: средний рейтинг соперников	Норма: количество очков	Условие выполнения нормы: средний рейтинг соперников	Норма: количество очков	Условие выполнения нормы: средний рейтинг соперников			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Шахматы,	7	5,5	1901-1950	1801-1850	5,5	1701-1750	1601-1650	5,5	1501-1550	1401-1450	5,5	1301-1350	1201-1250	5,5	1201-1225	5,5	1101-1125		
шахматы -		5	1951-2000	1851-1900	5	1751-1800	1651-1700	5	1551-1600	1451-1500	5	1351-1400	1251-1300	5	1226-1250	5	1126-1150	5	1000

командные	соревнования	4.5	2001-2050	1901-1950	4.5	1801-1850	1701-1750	4.5	1601-1650	1501-1550	4.5	1401-1450	1301-1350	4.5	1251-1275	4.5	1151-1175	4.5	1001-1050
		4	2051-2100	1951-2000	4	1851-1900	1751-1800	4	1651-1700	1551-1600	4	1451-1500	1351-1400	4	1276-1300	4	1176-1200	4	1051-1100
		3.5	>2100	>2000	3.5	>1900	>1800	3.5	>1700	>1600	3.5	>1500	>1400	3.5	>1300	3.5	>1200	3.5	>1100
Блиц	8	6	1901-1950	1801-1850	6	1701-1750	1601-1650	6	1501-1550	1401-1450	6	1301-1350	1201-1250	6	1201-1225	6	1101-1125		
		5,5	1951-2000	1851-1900	5,5	1751-1800	1651-1700	5,5	1551-1600	1451-1500	5,5	1351-1400	1251-1300	5,5	1226-1250	5,5	1126-1150	5,5	1000
		5	2001-2050	1901-1950	5	1801-1850	1701-1750	5	1601-1650	1501-1550	5	1401-1450	1301-1350	5	1251-1275	5	1151-1175	5	1001-1050
		4.5	2051-2100	1951-2000	4.5	1851-1900	1751-1800	4.5	1651-1700	1551-1600	4.5	1451-1500	1351-1400	4.5	1276-1300	4.5	1176-1200	4.5	1051-1100
		4	>2100	>2000	4	>1900	>1800	4	>1700	>1600	4	>1500	>1400	4	>1300	4	>1200	4	>1100
	9	7	1901-1950	1801-1850	7	1701-1750	1601-1650	7	1501-1550	1401-1450	7	1301-1350	1201-1250	7	1201-1225	7	1101-1125		
		6,5	1951-2000	1851-1900	6,5	1751-1800	1651-1700	6,5	1551-1600	1451-1500	6,5	1351-1400	1251-1300	6,5	1226-1250	6,5	1126-1150	6,5	1000
		6	2001-2050	1901-1950	6	1801-1850	1701-1750	6	1601-1650	1501-1550	6	1401-1450	1301-1350	6	1251-1275	6	1151-1175	6	1001-1050
		5,5	2051-2100	1951-2000	5,5	1851-1900	1751-1800	5,5	1651-1700	1551-1600	5,5	1451-1500	1351-1400	5,5	1276-1300	5,5	1176-1200	5,5	1051-1100
		4.5	>2100	>2000	4.5	>1900	>1800	4.5	>1700	>1600	4.5	>1500	>1400	4.5	>1300	4.5	>1200	4.5	>1100
	10	7,5	1901-1950	1801-1850	7,5	1701-1750	1601-1650	7,5	1501-1550	1401-1450	7,5	1301-1350	1201-1250	7,5	1201-1225	7,5	1101-1125		
		7	1951-2000	1851-1900	7	1751-1800	1651-1700	7	1551-1600	1451-1500	7	1351-1400	1251-1300	7	1226-1250	7	1126-1150	7	1000
		6,5	2001-2050	1901-1950	6,5	1801-1850	1701-1750	6,5	1601-1650	1501-1550	6,5	1401-1450	1301-1350	6,5	1251-1275	6,5	1151-1175	6,5	1001-1050
		6	2051-2100	1951-2000	6	1851-1900	1751-1800	6	1651-1700	1551-1600	6	1451-1500	1351-1400	6	1276-1300	6	1176-1200	6	1051-1100
		5	>2100	>2000	5	>1900	>1800	5	>1700	>1600	5	>1500	>1400	5	>1300	5	>1200	5	>1100
	11	8	1901-1950	1801-1850	8	1701-1750	1601-1650	8	1501-1550	1401-1450	8	1301-1350	1201-1250	8	1201-1225	8	1101-1125		
		7,5	1951-2000	1851-1900	7,5	1751-1800	1651-1700	7,5	1551-1600	1451-1500	7,5	1351-1400	1251-1300	7,5	1226-1250	7,5	1126-1150	7,5	1000
		7	2001-2050	1901-1950	7	1801-1850	1701-1750	7	1601-1650	1501-1550	7	1401-1450	1301-1350	7	1251-1275	7	1151-1175	7	1001-1050
		6,5	2051-2100	1951-2000	6,5	1851-1900	1751-1800	6,5	1651-1700	1551-1600	6,5	1451-1500	1351-1400	6,5	1276-1300	6,5	1176-1200	6,5	1051-1100
		5,5	>2100	>2000	5,5	>1900	>1800	5,5	>1700	>1600	5,5	>1500	>1400	5,5	>1300	5,5	>1200	5,5	>1100
11	11	8	1901-1950	1801-1850	8	1701-1750	1601-1650	8	1501-1550	1401-1450	8	1301-1350	1201-1250	8	1201-1225	8	1101-1125	7,5	1000
		7,5	1951-2000	1851-1900	7,5	1751-1800	1651-1700	7,5	1551-1600	1451-1500	7,5	1351-1400	1251-1300	7,5	1226-1250	7,5	1126-1150	7	1001-1050
		7	2001-2050	1901-1950	7	1801-1850	1701-1750	7	1601-1650	1501-1550	7	1401-1450	1301-1350	7	1251-1275	7	1151-1175	6,5	1051-1100
		6,5	2051-2100	1951-2000	6,5	1851-1900	1751-1800	6,5	1651-1700	1551-1600	6,5	1451-1500	1351-1400	6,5	1276-1300	6,5	1176-1200	5,5	>1100
		5,5	>2100	>2000	5,5	>1900	>1800	5,5	>1700	>1600	5,5	>1500	>1400	5,5	>1300	5,5	>1200		
	12	8,5	1901-1950	1801-1850	8,5	1701-1750	1601-1650	8,5	1501-1550	1401-1450	8,5	1301-1350	1201-1250	8,5	1201-1225	8,5	1101-1125	8	1000
		8	1951-2000	1851-1900	8	1751-1800	1651-1700	8	1551-1600	1451-1500	8	1351-1400	1251-1300	8	1226-1250	8	1126-1150	7,5	1001-1050
		7,5	2001-2050	1901-1950	7,5	1801-1850	1701-1750	7,5	1601-1650	1501-1550	7,5	1401-1450	1301-1350	7,5	1251-1275	7,5	1151-1175	7	1051-1100
		7	2051-2100	1951-2000	7	1851-1900	1751-1800	7	1651-1700	1551-1600	7	1451-1500	1351-1400	7	1276-1300	7	1176-1200	6	>1100
		6	>2100	>2000	6	>1900	>1800	6	>1700	>1600	6	>1500	>1400	6	>1300	6	>1200		

		0	0					0	0											
Быстрые шахматы	13	9	1901-1950	1801-1850	9	1701-1750	1601-1650	9	1501-1550	1401-1450	9	1301-1350	1201-1250	9	1201-1225	9	1101-1125	8,5	1000	
		8,5	1951-2000	1851-1900	8,5	1751-1800	1651-1700	8,5	1551-1600	1451-1500	8,5	1351-1400	1251-1300	8,5	1226-1250	8,5	1126-1150	8	1001-1050	
		8	2001-2050	1901-1950	8	1801-1850	1701-1750	8	1601-1650	1501-1550	8	1401-1450	1301-1350	8	1251-1275	8	1151-1175	7,5	1051-1100	
		7,5	2051-2100	1951-2000	7,5	1851-1900	1751-1800	7,5	1651-1700	1551-1600	7,5	1451-1500	1351-1400	7,5	1276-1300	7,5	1176-1200	6,5	>1100	
		6,5	>2100	>2000	6,5	>1900	>1800	6,5	>1700	>1600	6,5	>1500	>1400	6,5	>1300	6,5	>1200			
	14	9,5	1901-1950	1801-1850	9,5	1701-1750	1601-1650	9,5	1501-1550	1401-1450	9,5	1301-1350	1201-1250	9,5	1201-1225	9,5	1101-1125	9	1000	
		9	1951-2000	1851-1900	9	1751-1800	1651-1700	9	1551-1600	1451-1500	9	1351-1400	1251-1300	9	1226-1250	9	1126-1150	8,5	1001-1050	
		8,5	2001-2050	1901-1950	8,5	1801-1850	1701-1750	8,5	1601-1650	1501-1550	8,5	1401-1450	1301-1350	8,5	1251-1275	8,5	1151-1175	8	1051-1100	
		8	2051-2100	1951-2000	8	1851-1900	1751-1800	8	1651-1700	1551-1600	8	1451-1500	1351-1400	8	1276-1300	8	1176-1200	7	>1100	
		7	>2100	>2000	7	>1900	>1800	7	>1700	>1600	7	>1500	>1400	7	>1300	7	>1200			
	15	10	1901-1950	1801-1850	10	1701-1750	1601-1650	10	1501-1550	1401-1450	10	1301-1350	1201-1250	10	1201-1225	10	1101-1125	9,5	1000	
		9,5	1951-2000	1851-1900	9,5	1751-1800	1651-1700	9,5	1551-1600	1451-1500	9,5	1351-1400	1251-1300	9,5	1226-1250	9,5	1126-1150	9	1001-1050	
		9	2001-2050	1901-1950	9	1801-1850	1701-1750	9	1601-1650	1501-1550	9	1401-1450	1301-1350	9	1251-1275	9	1151-1175	8,5	1051-1100	
		8,5	2051-2100	1951-2000	8,5	1851-1900	1751-1800	8,5	1651-1700	1551-1600	8,5	1451-1500	1351-1400	8,5	1276-1300	8,5	1176-1200	7,5	>1100	
		7,5	>2100	>2000	7,5	>1900	>1800	7,5	>1700	>1600	7,5	>1500	>1400	7,5	>1300	7,5	>1200			
	9	7	7	1901-1950	1801-1850	7	1701-1750	1601-1650	7	1501-1550	1401-1450	7	1301-1350	1201-1250	7	1201-1225	7	1101-1125	6,5	1000
			6,5	1951-2000	1851-1900	6,5	1751-1800	1651-1700	6,5	1551-1600	1451-1500	6,5	1351-1400	1251-1300	6,5	1226-1250	6,5	1126-1150	6	1001-1050
			6	2001-2050	1901-1950	6	1801-1850	1701-1750	6	1601-1650	1501-1550	6	1401-1450	1301-1350	6	1251-1275	6	1151-1175	5,5	1051-1100
			5,5	2051-2100	1951-2000	5,5	1851-1900	1751-1800	5,5	1651-1700	1551-1600	5,5	1451-1500	1351-1400	5,5	1276-1300	5,5	1176-1200	4,5	>1100
			4,5	>2100	>2000	4,5	>1900	>1800	4,5	>1700	>1600	4,5	>1500	>1400	4,5	>1300	4,5	>1200		
10		7,5	1901-1950	1801-1850	7,5	1701-1750	1601-1650	7,5	1501-1550	1401-1450	7,5	1301-1350	1201-1250	7,5	1201-1225	7,5	1101-1125	7	1000	
		7	1951-2000	1851-1900	7	1751-1800	1651-1700	7	1551-1600	1451-1500	7	1351-1400	1251-1300	7	1226-1250	7	1126-1150	6,5	1001-1050	
		6,5	2001-2050	1901-1950	6,5	1801-1850	1701-1750	6,5	1601-1650	1501-1550	6,5	1401-1450	1301-1350	6,5	1251-1275	6,5	1151-1175	6	1051-1100	
		6	2051-2100	1951-2000	6	1851-1900	1751-1800	6	1651-1700	1551-1600	6	1451-1500	1351-1400	6	1276-1300	6	1176-1200	5	>1100	
		5	>2100	>2000	5	>1900	>1800	5	>1700	>1600	5	>1500	>1400	5	>1300	5	>1200			
11	8	1901-1950	1801-1850	8	1701-1750	1601-1650	8	1501-1550	1401-1450	8	1301-1350	1201-1250	8	1201-1225	8	1101-1125				
	7,5	1951-2000	1851-1900	7,5	1751-1800	1651-1700	7,5	1551-1600	1451-1500	7,5	1351-1400	1251-1300	7,5	1226-1250	7,5	1126-1150	7,5	1000		
	7	2001-2050	1901-1950	7	1801-1850	1701-1750	7	1601-1650	1501-1550	7	1401-1450	1301-1350	7	1251-1275	7	1151-1175	7	1001-1050		
	6,5	2051-2100	1951-2000	6,5	1851-1900	1751-1800	6,5	1651-1700	1551-1600	6,5	1451-1500	1351-1400	6,5	1276-1300	6,5	1176-1200	6,5	1051-1100		
	5,5	>2100	>2000	5,5	>1900	>1800	5,5	>1700	>1600	5,5	>1500	>1400	5,5	>1300	5,5	>1200	5,5	>1100		
12	8,5	1901-1950	1801-1850	8,5	1701-1750	1601-1650	8,5	1501-1550	1401-1450	8,5	1301-1350	1201-1250	8,5	1201-1225	8,5	1101-1125				
	8	1951-2000	1851-1900	8	1751-1800	1651-1700	8	1551-1600	1451-1500	8	1351-1400	1251-1300	8	1226-1250	8	1126-1150	8	1000		
	7,5	2001-2050	1901-1950	7,5	1801-1850	1701-1750	7,5	1601-1650	1501-1550	7,5	1401-1450	1301-1350	7,5	1251-1275	7,5	1151-1175	7,5	1001-1050		
	7	2051-2100	1951-2000	7	1851-1900	1751-1800	7	1651-1700	1551-1600	7	1451-1500	1351-1400	7	1276-1300	7	1176-1200	7	1051-1100		

	6	>210 0	>200 0	6	>1900	>1800	6	>1700	>160 0	6	>150 0	>1400	6	>1300	6	>1200	6	>1100
13	9	1901-1950	1801-1850	9	1701-1750	1601-1650	9	1501-1550	1401-1450	9	1301-1350	1201-1250	9	1201-1225	9	1101-1125		
	8,5	1951-2000	1851-1900	8,5	1751-1800	1651-1700	8,5	1551-1600	1451-1500	8,5	1351-1400	1251-1300	8,5	1226-1250	8,5	1126-1150	8,5	1000
	8	2001-2050	1901-1950	8	1801-1850	1701-1750	8	1601-1650	1501-1550	8	1401-1450	1301-1350	8	1251-1275	8	1151-1175	8	1001-1050
	7,5	2051-2100	1951-2000	7,5	1851-1900	1751-1800	7,5	1651-1700	1551-1600	7,5	1451-1500	1351-1400	7,5	1276-1300	7,5	1176-1200	7,5	1051-1100
	6.5	>210 0	>200 0	6.5	>1900	>1800	6.5	>1700	>160 0	6.5	>150 0	>1400	6.5	>1300	6.5	>1200	6.5	>1100

Иные условия

1. Российский рейтинг рассчитывается по официальным спортивным соревнованиям, физкультурным мероприятиям.
2. Расчет значения российского рейтинга для спортсмена на день окончания спортивного соревнования, физкультурного мероприятия осуществляется по следующей формуле:  $R_0 = R_n + \Sigma \Delta R \times K$ , где:  
 $R_0$  – значение российского рейтинга на день окончания спортивного соревнования, физкультурного мероприятия;  
 $R_n$  – значение российского рейтинга на день начала спортивного соревнования, физкультурного мероприятия;  
 $\Sigma \Delta R \times K$  – изменение значения российского рейтинга по результатам спортивного соревнования, физкультурного мероприятия;  
 $\Sigma \Delta R$  – сумма разностей для каждой фактически сыгранной партии;  
 $\Delta R$  – разность для каждой фактически сыгранной партии рассчитывается по формуле:  $\Delta R = N - PD$ , где:  
 $N$  – количество очков, набранных в партии (1 или 0,5 или 0);  
 $PD$  – вероятность выигрыша, определяемая согласно пункту 6 «Таблица преобразования разности российского рейтинга играющих между собой спортсменов, имеющих более высокий российский рейтинг и более низкий российский рейтинг»;  
 $K$  – коэффициент развития, соответствующий диапазону значений российского рейтинга:

Диапазон значений российского рейтинга	Коэффициент развития (K)
1000-1199	60
1200-1399	50
1400-1599	40
1600-1799	35
1800-1999	30
2000-2199	25
2200-2399	20
$\geq 2400$	10
3. Для выполнения нормы спортивных разрядов в спортивном соревновании, физкультурном мероприятии спортсменом должно быть фактически сыграно  $\geq 7$  партий в спортивных дисциплинах «шахматы» или «шахматы - командные соревнования».
4. Для выполнения нормы спортивных разрядов в спортивном соревновании, физкультурном мероприятии спортсменом должно быть фактически сыграно  $\geq 9$  партий в спортивной дисциплине «быстрые шахматы».
5. Для выполнения нормы спортивных разрядов в спортивном соревновании, физкультурном мероприятии спортсменом должно быть фактически сыграно  $\geq 11$  партий в спортивной дисциплине «блиц».
6. В спортивной дисциплине «быстрые шахматы» применяется контроль времени: 15 минут до конца партии с добавлением 10 секунд за каждый сделанный ход, начиная с 1-го, каждому спортсмену или 10 минут до конца партии с добавлением 5 секунд за каждый сделанный ход, начиная с 1-го, каждому спортсмену.
7. В спортивной дисциплине «блиц» применяется контроль времени: 3 минуты до конца партии с добавлением 2 секунд за каждый сделанный ход, начиная с 1-го, каждому спортсмену.
8. Первенства России, всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП, среди лиц с ограничением верхней границы возраста, первенства федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, первенства субъекта Российской Федерации, другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации среди лиц с ограничением верхней границы возраста, другие физкультурные мероприятия субъекта Российской Федерации среди лиц с ограничением верхней границы возраста, первенства муниципального образования, межмуниципальные официальные спортивные соревнования среди лиц с ограничением верхней границы возраста, физкультурные



	соперников	ж-ных очков в фактически играных партиях	соперников	ж-ных очков в фактически играных партиях	нования	ж-ных очков в фактически играных партиях	нования	ж-ных очков в фактически играных партиях	нования	ж-ных очков в фактически играных партиях	нования	ж-ных очков в фактически играных партиях	нования	ж-ных очков в фактически играных партиях	нования	ж-ных очков в фактически играных партиях
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Заочные шахматы	2400-2425	69	2200-2225	55	1,00	50	2,00	50	3,00	50	3,00	50	4,00	50	5,00	50
	2426-2450	66	2226-2250	52	1,01-1,10	53	2,01-2,10	53	3,01-3,10	53	3,01-3,10	53	4,01-4,10	53	5,01-5,10	51
	2451-2475	62	2251-2275	48	1,11-1,20	55	2,11-2,20	55	3,11-3,20	55	3,11-3,20	55	4,11-4,20	55	5,11-5,20	52
	2476-2500	59	2276-2300	45	1,21-1,30	58	2,21-2,30	58	3,21-3,30	58	3,21-3,30	58	4,21-4,30	58	5,21-5,30	53
	2501 - 2525	54	2301-2325	42	1,31-1,40	60	2,31-2,40	60	3,31-3,40	60	3,31-3,40	60	4,31-4,40	60	5,31-5,40	54
	2526-2550	52	2326-2350	39	1,41-1,50	63	2,41-2,50	63	3,41-3,50	63	3,41-3,50	63	4,41-4,50	63	5,41-5,50	55
	>2550	50	2351-2375	36	1,51-1,60	65	2,51-2,60	65	3,51-3,60	65	3,51-3,60	65	4,51-4,60	65	5,51-5,60	56
			2376-2400	33	1,61-1,70	68	2,61-2,70	68	3,61-3,70	68	3,61-3,70	68	4,61-4,70	68	5,61-5,70	57
			>2400	30	1,71-1,80	70	2,71-2,80	70	3,71-3,80	70	3,71-3,80	70	4,71-4,80	70	5,71-5,80	58
					1,81-1,90	73	2,81-2,90	73	3,81-3,90	73	3,81-3,90	73	4,81-4,90	73	5,81-5,90	59
				1,91-2,00	75	2,91-3,00	75	3,91-4,00	75	3,91-4,00	75	4,91-5,00	75	5,91-6,00	60	
Иные условия	1. МС присваивается при выполнении нормы и достижении индивидуального коэффициента $\geq 2400$ (мужчины), $\geq 2200$ (женщины) на день начала спортивного соревнования.															
	2. Норма МС устанавливается в спортивных соревнованиях при участии не менее восьми ГР и МС или КМС с индивидуальным коэффициентом $> 2450$ в виде программы.															
	3. Норма КМС устанавливается при проведении спортивного соревнования:															
	в один круг — не менее 6 сыгранных партий с КМС в виде программы;															
	в два круга — не менее 4 партий сыгранных партий с КМС, при общем количестве партий не менее 14 в виде программы.															
	4. Если норма МС или КМС оказывается дробной, то она округляется до ближайшего полуочка.															
	5. Для определения коэффициента спортивного соревнования:															
	5.1. Применяются следующие показатели: ГР - «-2», МС - «-1», КМС - «0», I спортивный разряд - «1», II спортивный разряд - «2», III спортивный разряд или I юношеский спортивный разряд - «3», мужчины и женщины без спортивного разряда или II юношеский спортивный разряд - «4», III юношеский спортивный разряд - «5», без спортивного разряда - «6».															
5.2. В спортивных соревнованиях по круговой системе число участников спортивного соревнования каждого спортивного звания и спортивного разряда умножается на показатель, указанный в подпункте 5.1 настоящих иных условий соответствующего спортивного звания и спортивного разряда, полученные произведения складываются, и сумма делится на число участников спортивного соревнования. Дробное число округляется до двух знаков после запятой.																
5.3. В соревнованиях по швейцарской системе и в командных соревнованиях коэффициент спортивного соревнования определяется отдельно для каждого спортсмена. Число соперников спортсмена в спортивном соревновании каждого спортивного звания и спортивного разряда умножается на показатель, указанный в подпункте 5.1 настоящих условий соответствующего спортивного звания и спортивного разряда, полученные произведения складываются, и сумма делится на число соперников спортсмена в спортивном соревновании. Дробное число округляется до двух знаков после запятой.																
6. Для выполнения норм I-III спортивных разрядов, I-III юношеских спортивных разрядов должно быть сыграно $\geq 7$ партий в виде программы.																
7. I-III юношеские спортивные разряды присваиваются до 15 лет.																
8. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.																

Таблица преобразования

Таблица преобразования разности российского рейтинга играющих между собой спортсменов, имеющих более высокий российский рейтинг и более низкий российский рейтинг.

Разность российского рейтинга играющих между собой спортсменов, имеющих более высокий российский рейтинг и более низкий российский рейтинг	Вероятность выигрыша (PD)	
	Для спортсмена, имеющего более высокий рейтинг	Для спортсмена, имеющего более низкий рейтинг
1	2	3
0-3	0,50	0,50
4-10	0,51	0,49
11-17	0,52	0,48
18-25	0,53	0,47
26-32	0,54	0,46
33-39	0,55	0,45
40-46	0,56	0,44
47-53	0,57	0,43
54-61	0,58	0,42
62-68	0,59	0,41
69-76	0,60	0,40
77-83	0,61	0,39
84-91	0,62	0,38
92-98	0,63	0,37
99-106	0,64	0,36
107-113	0,65	0,35
114-121	0,66	0,34
122-129	0,67	0,33
130-137	0,68	0,32
138-145	0,69	0,31
146-153	0,70	0,30
154-162	0,71	0,29
163-170	0,72	0,28
171-179	0,73	0,27
180-188	0,74	0,26
189-197	0,75	0,25
198-206	0,76	0,24
207-215	0,77	0,23
216-225	0,78	0,22
226-235	0,79	0,21
236-245	0,80	0,20
246-256	0,81	0,19
257-267	0,82	0,18
268-278	0,83	0,17
279-290	0,84	0,16
291-302	0,85	0,15

303-315	0.86	0.14
316-328	0.87	0.13
329-344	0.88	0.12
345-357	0.89	0.11
358-374	0,90	0,10
375-391	0.91	0.09
>=392	0.92	0.08

Используемые сокращения в настоящих нормах, требованиях и условиях их выполнения по виду спорта «шахматы»:

ГР - спортивное звание гроссмейстер России;

МС - спортивное звание мастер спорта России;

КМС - спортивный разряд кандидат в мастера спорта;

I - первый;

II - второй;

III - третий;

ЕКП - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

М - мужской пол;

### 3.1.5. Контрольно-переводные нормативы (испытания) спортивной подготовки Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке на начальном этапе

Упражнения	Баллы	Юноши		Девушки	
		НП-1	НП-2	НП-1	НП-2
Бег на 30м	«5»	6,7	6,5	6,9	6,6
	«4»	6,8	6,6	7,0	6,7
	«3»	<b>6,9</b>	<b>6,7</b>	<b>7,1</b>	<b>6,8</b>
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	«5»	9	12	6	8
	«4»	8	11	5	7
	«3»	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	«5»	+3	+5	+5	+7
	«4»	+2	+4	+4	+6
	«3»	<b>+1</b>	<b>+3</b>	<b>+3</b>	<b>+5</b>
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	«5»	115	125	109	119
	«4»	112	122	107	117
	«3»	<b>110</b>	<b>120</b>	<b>105</b>	<b>115</b>

### Контрольно-переводные нормативы по физической и специальной подготовке на тренировочном этапе

Упражнения	Баллы	Юноши				Девушки			
		T-1	T-2	T-3	T-4	T-1	T-2	T-3	T-4
Бег на 30 м.	«5»	5,8	5,8	5,8	5,8	6,0	6,0	6,0	6,0
	«4»	5,9	5,9	5,9	5,9	6,1	6,1	6,1	6,1
	«3»	<b>6,0</b>	<b>6,0</b>	<b>6,0</b>	<b>6,0</b>	<b>6,2</b>	<b>6,2</b>	<b>6,2</b>	<b>6,2</b>
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	«5»	19	20	21	22	13	13	13	13
	«4»	18	19	20	21	12	12	12	12
	«3»	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>
Наклон вперед из	«5»	+9	+9	+9	+9	+11	+11	+11	+11

положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	«4»	+8	+8	+8	+8	+10	+10	+10	+10
	«3»	+7	+7	+7	+7	+9	+9	+9	+9
Челночный бег 3x10 м	«5»	9,0	8,9	8,8	8,7	9,3	9,3	9,3	9,3
	«4»	9,1	9,0	8,9	8,8	9,4	9,4	9,4	9,4
	«3»	<b>9,2</b>	<b>9,2</b>	<b>9,2</b>	<b>9,2</b>	<b>9,5</b>	<b>9,5</b>	<b>9,5</b>	<b>9,5</b>
Приседание без остановки	«5»	12	13	14	15	10	10	10	10
	«4»	11	12	13	14	9	9	9	9
	«3»	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
Наклон вперед из положения с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	«5»	4	5	6	7	4	4	4	4
	«4»	3	4	5	6	3	3	3	3
	«3»	<b>2</b>							

**Контрольно-переводные нормативы по физической и специальной подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
Бег на 60 м.	«5»	9,3	9,9
	«4»	9,4	10
	«3»	<b>9,5</b>	<b>10,1</b>
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	«5»	30	16
	«4»	29	15
	«3»	<b>28</b>	<b>14</b>
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	«5»	+11	+15
	«4»	+10	+14
	«3»	<b>+9</b>	<b>+13</b>
Челночный бег 3x10 м	«5»	7,7	8,0
	«4»	7,8	8,1
	«3»	<b>7,9</b>	<b>8,2</b>
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	«5»	182	167
	«4»	181	166
	«3»	<b>180</b>	<b>165</b>
Поднимание туловища из положения лежа на спине ( за 1 мин)	«5»	48	42
	«4»	47	41
	«3»	<b>46</b>	<b>40</b>
Приседание без остановки	«5»	20	14
	«4»	19	13
	«3»	<b>18</b>	<b>12</b>
Наклон вперед из положения с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	«5»	10	10
	«4»	9	9
	«3»	<b>8</b>	<b>8</b>

**IV. Рабочая программа**

**5.1. Описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки**

### **Этап начальной подготовки (НП).**

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

### **Основные цели и задачи этапа начальной подготовки (НП)**

*Цель:* создание условий для занятий, привлечение интереса к обучению шахматами.

*Задачи:*

1. Сформировать мотивацию к изучению шахматами, познакомить детей с шахматной игрой.
2. Знакомство с первоначальными понятиями, терминами.
3. Участие в соревнованиях различного уровня (квалификационных, районных, городских, республиканских).
4. Выполнение разрядных нормативов: 3,2 юношеский разряд.
5. Воспитание характера посредством шахматной игры.
6. Создание условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, обеспечение их эмоционального благополучия; для сохранения и поддержки индивидуальности каждого ребенка.
7. Поддержание оптимистической самооценки и уверенности в себе.
8. Расширение опыта самостоятельного выбора, формирование желания познавать и основ умения самопознания - постоянно расширять границы своих возможностей.

Годовой объем тренировочной работы по программам спортивной подготовки для каждой группы определяется из расчета 52 недели. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы в каникулярный период продолжительностью до 21 дня подряд и не более 2 раз в год. Оптимальное число участников сбора не менее 60% состава групп лиц, проходящих спортивную подготовку.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя, закрепленного приказом директора учреждения за определенной группой занимающихся, с целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, с учетом обучения их в общеобразовательных школах и других образовательных организациях.

Требования к проведению тренировочного процесса по шахматам определены ФССП по виду спорта шахматы. Процесс подготовки шахматистов проходит в помещениях, приспособленных для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», оснащенных необходимым инвентарем и оборудованием.

Занятия проводятся тренером - преподавателем с применением технических средств обучения (интерактивной доски) и информационно-коммуникационных технологий (компьютерные шахматные информационно-поисковые программы ChessBase и Chess Assistant, шахматные электронные базы данных и энциклопедии, компьютерные обучающие шахматные программы) и состоят из теоретической и практической части либо являются только практическими. Теоретический материал дается в форме лекций и показывается на демонстрационной и/или интерактивной доске. Продолжительность непрерывного использования интерактивной доски для детей 7-9 лет составляет не более 20 минут, для детей старше 9 лет – не более 30 минут. Для показа используются программа для создания презентаций Microsoft Power Point и программы ChessBase и Chess Assistant, в которых набирается учебный материал. Занятия с использованием компьютерной техники проводятся в соответствии с гигиеническими требованиями к видеодисплейным терминалам и персональным электронно-вычислительным машинам. Для закрепления пройденного материала учащимся даются задания для самостоятельного решения либо задания на разыгрывание. Правильность решения оценивается тренером-преподавателем начислением баллов. Баллы фиксируются в таблице результативности освоения учащимися данной темы. После 45 минут теоретических занятий делается перерыв 10 минут. Практические занятия проводятся в форме конкурсов (конкурсы задач по тактике, решения задач), разыгрывания учебных позиций, сеансов одновременной игры, учебно-тренировочных турниров. Программой предусмотрены игровые занятия для каждого года обучения (конкурсы «Составь композицию», «Шахматное лото», «Побей карту», «Шахматный брейн», «Шахматный теоретик», «Портрет шахматиста», кроссворд «Короли шахмат»). Программа предусматривает построение индивидуального маршрута обучения для одаренных учащихся. Одаренными учащимися мы считаем детей, являющихся призерами официальных соревнований городского уровня и выше. Для этих учащихся составляется индивидуальный план участия в соревнованиях и подготовки к ним. Такая организация образовательного процесса позволяет максимально учитывать индивидуальные образовательные возможности и потребности детей и дает широкий выбор содержания, форм, темпов и уровней проведения занятий. Оценка качества освоения учащимися образовательной программы проводится в виде решения контрольных заданий после изучения каждого раздела теории шахмат и результатов выступления учащихся в турнирах.

*Общая физическая подготовка* в учебно-тренировочном процессе направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных шахматистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста учащихся. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач урока, включаются в подготовительную часть занятия, в основную и заключительную. Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений выделяются отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные учащимся, такие как: построение в шеренгу, колонну (соблюдая определенный интервал и дистанцию), выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», расчет группы: по порядку, на первый и второй, повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: шаг и бег на месте, походный (обычный) шаг, бег, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение длины и частоты шагов. Перестроения: из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, повороты в движении. Размыкание и смыкание: приставными шагами, в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, для мышц ног, для мышц всего тела, легкоатлетические упражнения, туризм, плавание.

Общеразвивающие упражнения с предметами: со скакалкой, с гимнастической палкой, с баскетбольными мячами, с набивными мячами (вес от 1 до 2 кг).

Дыхательная гимнастика. Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб.см. Упражнения выполняются на свежем воздухе.

***Требования к знаниям и умениям занимающихся на ЭНП после первого тренировочного года:***

*Теоретическая подготовка учащегося:*

раздел «Основы шахматной игры»:

- знание истории возникновения шахмат;
- знание основных правил шахматной игры;
- знание шахматной нотации;
- знание сравнительной ценности фигур;
- знание метода постановки линейного мата, мата ферзем, мата ладьей;

раздел «Элементы шахматной партии»:

- знание принципов игры в дебюте;
- знание принципов игры в эндшпиле;
- знание правила квадрата;
- знание ключевой позиции при проведении пешки в ферзи;

раздел «Основы шахматной тактики»:

- знание типовых тактических приемов: связка, двойной удар, вскрытое нападение, двойной шах.

Практическая сила игры в шахматы.

1. Теоретическая подготовка учащегося:

*раздел «Общие основы теории шахмат»:*

- знание шахматной терминологии;
- знание истории появления шахмат на Руси;
- знание творчества сильнейших шахматистов середины XIX – начала XX века;

*раздел «Теория дебютов»:*

- знание классификации дебютов;
- знание первых пяти ходов в итальянской партии и защите двух коней;

*раздел «Теория миттельшпиля»:*

- знание типовых комбинаций;

*раздел «Теория эндшпиля»:*

- знание метода постановки мата двумя слонами;
- знание позиции Филидора в ладейном эндшпиле;
- знание позиции построения «мостика».

Практическая сила игры в шахматы.

### Учебно-тренировочный этап(спортивной специализации) (УТ).

*Основная цель* учебно-тренировочного этапа - углубленное овладение тактикой и стратегией шахматной игры. Овладение основами техники шахматной игры.

*Основные задачи:* укрепление здоровья, формирование устойчивого интереса к шахматам, овладение первичными навыками оценки позиции, расчета вариантов, овладение основами техники эндшпиля построение дебютного репертуара.

*Основные средства тренировки:* решение специально подобранных упражнений, чтение специальной шахматной литературы, анализ партий, работа на персональных компьютерах по шахматным программам.

*Основные направления тренировки.* Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Перед тренерами встает задача правильного выбора соответствующих тренировочных средств. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта

По сравнению с начальным обучением увеличивается роль самостоятельной и индивидуальной работы. Прививаются навыки работы со специальной литературой. Добавляются новые формы и методы подачи материала и практической деятельности:

- 1) конкурсы решения комбинаций, задач, этюдов и т.д.;
- 2) разбор и анализ партий.

В процессе формирования игровых навыков решение комбинаций дополняется заданиями логического характера, нацеливающими спортсменов на анализ ситуации, логическое размышление и выяснение причинно-следственных связей, способствующих возникновению той или иной позиции или игровой ситуации. Изучение комбинаций способствует усилению концентрации внимания, так как требуется быстрый и точный расчет вариантов и предупреждение возможных контрударов противника.

3) Свыше двух лет (ТЭ-3, ТЭ-4). Этот этап спортивной специализации рассчитан на два года. Целью данного этапа является повышение спортивного мастерства спортсменов до уровня 2 и 1 спортивного разряда, углубленное изучение шахматной теории для дальнейшего спортивного совершенствования.

По сравнению с предыдущими этапами возрастает сложность материала. Спортсмены должны прилагать максимум усилий для развития таких качеств как усидчивость, настойчивость, трудолюбие и самодисциплина. К каждой отдельной партии требуется специальная подготовка, в том числе устранение собственных слабостей и недостатков; учет сильных и слабых сторон противника. На данном этапе обучения важную роль играет работа с компьютером.

Методы работы на занятии в основном остаются теми же, но появляются и новые формы:

- 1) анализ партий с помощью компьютера;
- 2) работа с базами данных;
- 3) игра в шахматы с компьютером;
- 4) конкурсы решения этюдов, задач, комбинаций;
- 5) анализ критических позиций с использованием компьютерных программ.

Проведение конкурсов решения комбинаций, этюдов, сложных задач способствует росту творческой активности спортсменов, а дух соперничества приводит к повышению результативности работы. Конкурсы проводятся с разным уровнем сложности заданий в зависимости от года освоения программы. При проверке решений учитывается правильность

и полнота решения, ход рассуждений, оригинальность решения. Работа с компьютером способствует повышению спортивного мастерства, обучению работе с вычислительной техникой и ее правильным использованием. Этот этап подготовки требует напряженного самостоятельного труда и приводит к творческому росту. Как правило, спортсмены, достигшие высокого уровня шахматного мастерства, превосходно учатся в общеобразовательной школе. В дальнейшем они без особых проблем поступают в высшие учебные заведения и по окончании их становятся успешными специалистами в любых областях промышленности, науки, здравоохранения и т.п.

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

При планировании годичных циклов для проходящих спортивную подготовку свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами заданий на выигрыш материала решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней тактической и технической подготовленности и на этой базе повышение уровня стратегической оценки позиции. Продолжительность подготовительного периода - 16- 18 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей тактической подготовки, развития внимания, быстроты и точности расчета вариантов. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки. На втором этапе продолжается развитие практических игровых качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные матчи. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования. Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц рук и верхнего плечевого пояса, упражнения для мышц ног, упражнения для мышц шеи и туловища, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, подвижные игры. Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач урока, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и заключительную. Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные учащимся.

Специальная физическая подготовка. Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подъем туловища лежа на спине,

подтягивание из виса на перекладине (девочки на низкой перекладине), челночный бег, наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Программный материал включает: общеразвивающие упражнения без предметов для мышц рук и плечевого пояса (одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении, сгибание-разгибание рук в упоре лежа); для мышц шеи и туловища (наклоны вперед, в сторону, назад, повороты направо, налево, наклоны с поворотами, вращения); для мышц ног (поднимание и опускание ноги прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад, сгибание и разгибание ног стоя, полуприсед, присед, выпад, сидя, лежа, круговые движения стоя, сидя, лежа, взмахи ногой вперед, в сторону, назад, подскоки ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге, передвижение прыжками на одной и двух ногах; для мышц всего тела (сочетание движений различными частями тела, приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног, упражнения на формирование правильной осанки). 9 Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки в высоту и длину с разбега и с места. Метание гранаты и толкание ядра. Общеразвивающие упражнения с предметами (со скакалкой, подскоки на одной и двух ногах ног, с ноги на ногу, бег со скакалкой, с длинной пробегание под вращающейся скакалкой, подскоки на одной и двух ногах). С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, на коленях, лежа), с различными положениями палки (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину), перешагивание и перепрыгивание через палку, круты, упражнения с сопротивлением партнера. С мячом: броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из - за головы, сбоку, снизу, ведение мяча с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной, двумя руками, с места и в движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами. С набивными мячами (вес от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, броски вверх и ловля с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), переноска мяча, броски ногами, эстафеты и игры с мячом. Дыхательная гимнастика.

*Техническая подготовка.* Решение задач и комбинаций, сеансы одновременной игры, изучение типовых позиций и методов игры, дистанционные партии и партии по консультации, анализ партий обучающихся, самостоятельная работа по заданной теме.

*Тактическая подготовка.* Овладение основами техники и тактики, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры. Основные методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный. Тактика – это раздел теории и практики, изучающий закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника. Комбинации как совокупность элементарных тактических приемов и сочетаний идей, техника расчета

вариантов, "дерево", решение задач и комбинаций, сеанс одновременной игры, партии по консультации, тактика, комбинации, связка, полусвязка, двойной удар, "вилка", разрушение королевского прикрытия, уничтожение защиты, обмен фигур, вскрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, развязывание, освобождение от связки, завлечение, отвлечение, освобождение поля или линии, блокировка, перекрытие, промежуточный ход, слабость первой и последней горизонтали, разрушение пешечного прикрытия короля, комбинации с мотивами "спертого" мата, тематические партии, сеансы одновременной игры, конкурсы решения. Превосходство в центре, сложные комбинации на сочетание идей, использование слабости первой (восьмой) горизонтали, техника расчета вариантов, типичные комбинации в эндшпиле, промежуточный ход, слабость первой и последней горизонтали, техника расчета вариантов.

*Теоретическая подготовка.* Организация и судейство соревнований по шахматам, единая всероссийская спортивная классификация, рейтинг, положение о соревновании, спортивный режим во время соревнований, основы стратегии. Таблица отчетности игр, турнирная таблица, единая всероссийская спортивная классификация, рейтинг, физическая подготовка шахматиста, история развития шахматной игры. Единая всероссийская спортивная классификация, рейтинг, учет и оформление результатов турнира, история развития шахматной игры. Присвоение спортивных разрядов и категории спортивным судьям. Дебют: основные планы сторон в открытых началах, дебют слона, итальянская партия, защита двух коней, гамбиты, жертва пешки за инициативу, королевский гамбит, испанская партия, развитие и темп в дебюте, вскрытие игры, право выступки, мобилизация и факторы пространства, переход демаркационной линии, фланг, необоснованные фланговые операции в дебюте, контрудар в центре против фланговых операций, активность и взаимодействие боевых сил в дебюте, мобилизация и шаблон, типичные комбинации в дебюте, типовые приемы игры в разменном варианте, испанская партия, сицилианская защита, вариант Дракона, система Паульсена, Шевененгенский, Схевененгенский, вариант челябинский и пр., французская защита (разменный, закрытый варианты и пр.), староиндийская защита (классический вариант, система Земиша и пр.), дебютные атаки, контратака в начальной стадии партии, изоляция части сил, разобщение флангов, взаимосвязь между фигурами и пешками в дебюте, эволюция принципов и их современная трактовка, захват центра и пространства, расширение представлений о пешечных слабостях, связь дебюта с миттельшпилем, типичные комбинации в дебюте, закрытые дебюты (разновидности), критическое изучение дебютных руководств, методы работы с дебютной теорией, дебютный репертуар шахматиста, неправильные начала. Миттельшпиль: структура пешек - основа позиции, виды центров шахматной партии, борьба за линии и поля, открытые и полуоткрытые линии, захват открытых линий, 7(2), 8(1) горизонталей, фигурно-пешечная атака, инициатива и темп в атаке, атака на короля, задержание короля противника в центре, атака на neroкировавшегося короля, атака на слабые пункты "f7", "f2", атака на рокировавшегося короля: при односторонних и разносторонних рокировках, разрушение пешечного прикрытия короля с помощью жертвы, роль ферзя в атаке и защите, обмен как способ защиты от атаки, методы борьбы против подвижного пешечного центра, закрытый центр, пешечный клин, избавление от пешечных слабостей, типы взаимодействий фигур, факторы, определяющие ценность фигур, факторы, определяющие ценность фигур, гармоничное и негармоничное расположение пешек по отношению к своим фигурам, борьба за линии и поля, открытые и полуоткрытые линии, захват открытых линий: 7(2) горизонтали, ограничение подвижности сил противника и активизация собственных фигур, преимущество

двух слонов, пассивная и активная защита, фигурно-пешечная атака по вертикали "f", "g", "h", использование диагоналей для атаки, контратака, контрудар в центре на фланговую атаку, типичные комбинации в миттельшпиле, атака в центре, атака в центре и на ферзевом фланге, атака на королевском фланге, форпост, форпост на центральной и на крайних линиях, инициатива и выгодная расстановка фигур. Эндшпиль: многопешечный эндшпиль, реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях, поля соответствия, правила быстрой оценки пешечных окончаний, слоновые окончания, одноцветные и разноцветные слоны, слон против пешек, слон и пешка против слона, слон и пешка против слона, два слона в эндшпиле, ладья с пешками против ладьи с пешками, активность короля в ладейных окончаниях, тактические приемы в ладейных окончаниях, захват открытых линий, 7(2), 8(1) горизонталей, позиции Филидора, основы стратегии. коневые окончания, конь с пешками против коня с пешками, слоновые окончания, два слона в эндшпиле, ладейные окончания, ладья с пешкой против ладьи, ладья с пешками против ладьи с пешками, смешанные окончания, ладья против слона (коня), ладья против двух легких фигур, основы стратегии.: методы борьбы с пешечным центром, фиксированный центр, фиксированный центр, фигурно-пешечный центр, открытый центр, воздействие на пешечный центр противника, форпост, форпост на открытой линии, выключение фигуры из игры, ограничение подвижности фигуры, слон против коня в миттельшпиле, связка как метод ограничения подвижности фигур, два коня против пешки, ладейные окончания, ладья против пешек, ладья с пешками против ладьи с пешками, ферзь против ладьи, ферзевые окончания, ладья и слон против ладьи, типичные комбинации в эндшпиле, стратегия, многопешечные ладейные окончания, легкие фигуры с пешками против ладьи, сложные окончания, ферзевые окончания, ферзь против ладьи и пешки, "Крепость", размен как метод перехода в эндшпиль, стратегия игры.

Психологическая подготовка. Формирование мотивации к занятиям шахматами, развитие личностных качеств, совершенствование внимания, воображения, памяти, развитие специфических качеств - комбинационного зрения, позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, применение средств и методов психолого-педагогического воздействия (разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение), Развитие личностных качеств, совершенствование внимания, воображения, памяти, составление психологического портрета соперника.

Инструкторская и судейская практика. Овладение навыками дежурного по группе, уметь видеть и исправлять ошибки других обучающихся, провести часть тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя, участвовать в судействе контрольных игр совместно с тренером-преподавателем, вести учет шахматных партий, регистрировать и анализировать результаты выступлений в соревнованиях, участвовать в судействе официальных соревнований совместно с тренером-преподавателем, участвовать в судействе официальных соревнований в качестве помощника секретаря.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия. Соблюдение режима дня, рационализации питания, витаминизация, гидропроцедуры, ручной массаж. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра. Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и

свободный от игр день;

***Требования к знаниям и умениям занимающихся на тренировочном этапе после первого года:***

*Владеть:*

- решение позиций на темы: атака короля, вечный шах, «бешенная ладья», комбинация «мельница», отвлечение, перекрытие, вскрытие вертикали и диагонали, уничтожение защиты;

*Знание:*

- элементов стратегии и умение использовать открытую и полуоткрытую линию, пешечные слабости;

-отдаленная и защищенная проходные в пешечном окончании.

- правил квадрата;

- стратегических идей защиты двух коней, дебюта четырех коней.

*Умение* оценить положение фигур в окончаниях;

***Требования к знаниям и умениям занимающихся на тренировочном этапе после второго года:***

*Выполнять:*

-задания на расчет вариантов и оценку позиций;

-решение комбинаций и произведение атаки на короля при различном его положении;

-решение заданий на знание эндшпильных позиций: слон против ладьи, конь против ладьи, ладья против пешек, конь против пешек;

-пешечные прорывы и блуждающий квадрат;

*Знать:*

-категории соревнований;

-основные положения теории Филидора;

- основные положения личной гигиены шахматиста;

*Уметь* составить план и дать оценку позиции в дебюте

*Владеть:*

- сложными комбинациями на сочетание идей, уметь осуществлять прием «форпост»;

- окончаниями «легкая фигура против пешек», ладья против пешек;

*Принимать активное участие в турнирах.*

***Требования к знаниям и умениям занимающихся на тренировочном этапе после третьего года:***

*Владеть:*

- представление о дебютном репертуаре с показом отдельных вариантов;

-понятием изолированная пешка, висячие пешки, блокирование;

-особенностями игры с нарушением, материальным соотношением;

- знаниями точных позиций в эндшпиле – позиция Филидора;

-решение заданий на знание эндшпильных позиций: слон против ладьи, конь против ладьи, ладья против пешек, конь против пешек;

- понятием «инициатива в дебюте».

- понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в

шахматной партии;

*Выполнять:*

- задания на расчет вариантов и оценку позиций;
- пешечные прорывы и блуждающий квадрат.

*Уметь:*

- «строить мост» для проведения пешки в ладейном окончании в ферзи;
- ставить мат конем или слоном;

*Знать:*

- разрядные нормы и требования по шахматам.
- системы соревнований по шахматам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов;
- о французских и английских шахматистах первой XIX-XX веков, немецких шахматистов середины XIX века. Показать понимание вклада П. Морфии в развитии шахматной теории;
- основные приемы борьбы в легко фигурных окончаниях, окончание типа «ладья и пешка против ладьи»;
- стратегические идеи защиты Филидора, шотландской партии и шотландского гамбита, главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказного ферзевого гамбита;
- о тренировке шахматиста.

*Понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний.*

*Участствовать в отборочных городских, республиканских турнирах.*

***Требования к знаниям и умениям занимающихся на тренировочном этапе после четвертого года:***

*Уметь* организовать и проводить простейшие шахматные соревнования;

*Знать:*

- об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории;
- о начальном этапе борьбы за первенство мира;
- историю развития шахмат в России;
- характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, старо индийской защиты.

*Владеть:*

- основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника;
- основными приемами борьбы в много пешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».

*Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.*

*Участствовать в квалификационных, отборочных и городских турнирах.*

***Требования к знаниям и умениям занимающихся на тренировочном этапе после пятого года:***

*Знать:*

- углубленно 2 дебюта за белых и 2-х за черных;
- метод профилактики;
- 30-50 точных позиций эндшпиля;

- стратегические методы;
- методы поддержания и сохранения спортивной формы;
- принципы формирования индивидуального подхода к шахматам;
- основы судейства.

*Уметь:*

- владеть приемами защиты в шахматной партии, показать умение создавать слабости в лагере противника.
- владеть приемами борьбы в сложных многопешечных и ладейных окончаниях.
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических, умственных и психологических нагрузок;
- составить регламент и положение о турнире, проводить соревнования по круговой системе.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

*Цели и задачи этапа:*

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

*Требования к обучающимся:*

- 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»;
- выполнять индивидуальный план спортивной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты о официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

### **Общая физическая подготовка**

Для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении, сгибание - разгибание рук в упоре лежа).

Для мышц шеи и туловища: наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения.

Для мышц ног: поднимание и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприсед, присед, выпад), сидя, лежа, круговые

движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах.

Для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног и др.), упражнения на формирование правильной осанки.

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки в высоту и длину с разбега и с места. Спортивные и подвижные игры. Дыхательная гимнастика.

#### Техническая подготовка

1. Контратака: контрудар в центре, контратака на разных флангах, переход в контратаку с жертвой;

2. Тренировка техники расчета: - ошибки при расчете, тренировка техники расчета, тренировка техники расчета (продолжение), тренировка техники расчета (окончание).

Основы стратегии: различная подвижность (активность) фигур, открытые и полуоткрытые линии, проблема центра, два коня, успешная борьба против двух коней, постановка мата двумя конями, против короля и пешки. Обеспечение опорного пункта для коня. Потенциальная проходная: крайняя пешка, пешка в центре. Волнорез. Взятие по Рубинштейну. Метод Ботвинника. Профилактика Тайманова. Рецепт Ботвинника. Набор Капабланки. Нестандартный путь: для ладьи, для коня.

#### Тактическая подготовка

Конкурсы решения комбинаций и задач-миниатюр: конкурс решения комбинаций; блицконкурс; - конкурс решения задач-трехходовок.

2. Решение этюдов.

3. Комбинация. Наиболее характерные комбинационные возможности различных фигур: комбинации, основанные на диагональном действии слонов; коневые комбинации; пешечные комбинации; тяжелофигурные комбинации; комбинации, основанные на взаимодействии фигур.

4. Классификация комбинаций по идеям: комбинации на завлечение; комбинации на блокировку; комбинации на отвлечение; комбинации на освобождение поля; комбинации на освобождение линии; комбинации на перекрытие; комбинации на уничтожение защиты; комбинации на захват пункта; комбинации на разрушение; комбинации с сочетанием идей.

5. Шахматные задачи.

6. Ловушки.

#### Теоретическая подготовка

Окончания:

1. Ладейные окончания: 12 теоретических позиций; с 2-мя лишними пешками; борьба при большом количестве пешек; ладья против пешек; ладья против коня;- ладья против слона.

2. Эндшпиль со слонами: разноцветные слоны, однопольные слоны, слон против пешек, слон против коня.

3. Коневые окончания: конь против пешек, ничейные позиции,

4. Ферзевые окончания.

5. Общие идеи эндшпиля.

Дебют: Углубленное изучение избранных дебютов, с множеством вариаций и разветвлением ; за черных на e4; за белых; за черных на d4.

## 5.2. Учебно-тематический план

### 5.2.1. Примерный годовой план для групп спортивной начальной подготовки (НП-1)

	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ИТОГО
1.	Общая физическая подготовка	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	40
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	82
4.	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
5.	Теоретическая подготовка	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	38
6.	Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
7.	Контрольные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
9.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	3

### Учебно-тематический план для групп спортивной начальной подготовки (НП-1)

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<i>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения:</i>	≈ 2 280		
Вводное занятие «Введение в образовательную программу»	≈ 240	сентябрь	Знакомство обучающихся с образовательной программой, правилами работы в учебной группе, перспективами роста обучающихся. Получение информации о каждом ученике группы, рассказ о себе, традициях детского объединения шахматистов. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Легенды и забавные истории о шахматах.
История шахмат. Шахматная доска. Фигуры.	≈ 180	сентябрь	История шахмат. Шахматная доска. Шахматные фигуры. Ходы и взятие фигур.
История шахмат. Шахматная доска. Фигуры.	≈ 180	октябрь	Взятие на проходе, превращение пешки. «Горизонталь». Двое играющих по очереди заполняют одну из горизонтальных линий шахматной доски пешками. «Вертикаль». То же, но заполняется одна из диагоналей шахматной доски. «Диагональ». Заполняется одна из диагоналей шахматной доски.
История шахмат. Шахматная доска. Фигуры.	≈ 180	ноябрь	«Волшебный мешочек». В непрозрачном мешочке по очереди прячутся все шахматные фигуры, каждый из учеников на ощупь пытается определить, какая фигура спрятана. «Мешочек». Дети по одной вынимают из мешочка

			шахматные фигуры и постепенно расставляют начальную позицию. «Игра на уничтожение» - важная игра курса. У ребенка формируется внутренний план действий. Тренер-преподаватель играет с учениками ограниченным числом фигур. Выигрывает тот, кто побьет все фигуры противника.
История шахмат. Шахматная доска. Фигуры.	≈ 180	декабрь	«Лабиринт». Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на «заминированные» поля и не перепрыгивая их. «Сними часовых». Белая фигура должна побить все черные фигуры, избирается такой маршрут передвижения по шахматной доске, чтобы белая фигура ни разу не оказалась под ударом черных фигур. «Двойной удар». Белой фигурой надо попасть одновременно на две черные фигуры. «Захват контрольного поля». Игра фигурой против фигуры ведется с целью установить свою фигуру на определенное поле. При этом запрещается ставить фигуры на клетки, находящиеся под ударом фигуры противника.
Правила игры	≈ 180	декабрь	Шахматная нотация. Рокировка. Ценность фигур
Правила игры	≈ 180	январь	Мат тяжелыми фигурами. Мат ладьей. Координация действия фигур при матовании ладьей, т.к. одна ладья не может оттеснить короля на край доски. Принцип матования на примере позиции. Оппозиция. Приведение типичных финальных позиций при матовании ладьей. Упражнения на мат. Задания для самостоятельного решения. Усвоение всех видов матования. Ничья. Пат. Возникновение позиций, в которых мат не возможен. В каких случаях возникает ничья. Что такое пат. Пат возникающий вследствие неумелого матования короля у начинающих шахматистов.
Правила игры	≈ 180	февраль	Ничья. Вечный шах. Рассмотрение серии шахов, от которых король не может скрыться. В каких случаях партия признается ничейной. Трехкратное возникновение позиции. В каких случаях фиксируется ничейная позиция. Теоретические ничейные позиции. Позиции, относящиеся к теоретически ничейным. Король и слон против короля, король и конь против короля. Короли и одноцветные слоны. Ничейные результаты при взаимном согласии партнеров.
Правила игры	≈ 180	март	Правила поведения во время игры. Разбор основных, наиболее важных правил поведения, которые необходимо соблюдать любому шахматисту, «тронул – ходи», «поправляю». «Шах или не шах». Приводится ряд положений, в которых ученики должны определить, стоит ли король под шахом или нет. «Мат или не мат». Приводится ряд положений, в которых ученики должны определить, дан ли мат королю.
Правила игры	≈ 180	апрель	«Рокировка». Дети должны определить, можно ли рокировать в тех или иных случаях.



4.	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
5.	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	38
6.	Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
7.	Контрольные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
9.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1

**Учебно-тематический план для групп спортивной начальной подготовки (НП-2)**

<b>Темы по теоретической подготовке</b>	<b>Объем времени в год (минут)</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Краткое содержание</b>
<i>Всего на этапе начальной подготовки свыше одного года обучения:</i>	≈ 1 440		
Вводное занятие «Введение в образовательную программу». Физическая культура и спорт в Российской Федерации	≈ 180	сентябрь	Знакомство обучающихся с образовательной программой, правилами работы в учебной группе, перспективами роста обучающихся. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Легенды и забавные истории о шахматах. Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке. Задачи физического воспитания в стране: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей, подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины.
Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований	≈ 180	сентябрь	Значение спортивных мероприятий и их место в образовательной и тренировочной деятельности.
Дебют	≈ 180	октябрь	Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра с флангов. Прорыв центра.
Миттельшпиль	≈ 180	ноябрь	Комбинации с мотивом «спертого мата», использования слабости последней горизонтали, разрушения пешечного центра, освобождения поля, линии, перекрытия, блокировки, превращения пешки, уничтожения защиты.
Эндшпиль	≈ 180	декабрь	Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. Пешечный прорыв. Слон против пешки. Конь против пешки.
Исторический обзор развития шахмат Дебют	≈ 180	январь	Испанские и итальянские шахматисты 16-17 веков. Ранняя итальянская школа. Калабриец Греко. Шахматы как придворная игра. Основные вехи развития шахмат на Тамбовской земле. Стратегические идеи дебютов в зависимости от пешечной структуры.
Миттельшпиль	≈ 180	февраль	План игры. Оценка позиции. Центр, централизация. Открытые и

			полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.
Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста Эндшпиль	≈ 180	март	Краткие сведения о роли центральной нервной системы в деятельности всего организма. Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания. Король, слон и пешка против короля.
Дебют	≈ 180	апрель	План в дебюте. Оценка позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Гамбиты. Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов. Методы работы над дебютами. Принципы составления дебютного репертуара. Понятие дебютной новинки. Концептуальный метод изучения дебютных схем. Стратегия идеи основных дебютных схем.
Миттельшпиль	≈ 180	май	Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетании идей. Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Атака на короля. Атака на neroкировавшегося короля. Атака короля при односторонних и разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку.
Эндшпиль	≈ 180	июнь	Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Сложные пешечные окончания. Ферзь против пешки. Слон против пешки. Конь против пешки.
Российская и зарубежная шахматная литература	≈ 240	июль	Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста. Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература XIX-XX веков, современная литература.
Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста	≈ 240	август	Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Личная гигиена шахматиста. Закаливание. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

### 5.2.3. Учебно-тематический план

#### Примерный годовой план для групп учебно- тренировочного этапа (Т-1)

	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1.	Общая физическая подготовка	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	18
2.	Специальная физическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
3.	Участие в спортивных соревнованиях	по годовому графику												80

4.	Техническая подготовка	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	131
5.	Тактическая подготовка	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	13	159
6.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
8.	Контрольные мероприятия									2				2
9.	Инструкторская практика	по плану мероприятий											3	
10.	Судейская практика	по плану мероприятий											6	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия												3	3
12.	Восстановительные мероприятия											4		4

**Учебно-тематический план для групп учебно-тренировочного этапа (Т-1)**

<b>Темы по теоретической подготовке</b>	<b>Объем времени в год (минут)</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Краткое содержание</b>
<i>Всего на учебно-тренировочном этапе (первого год обучения):</i>	≈ 1 440		
Физкультура и спорт в России. Правила вида спорта шахматы. Организация и судейство соревнований. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.	≈120	сентябрь	Физическая культура как составная часть общей культуры – одно из важнейших средств воспитания. Положение о соревновании. Регламент соревнований. Двигательная активность шахматиста. Спортивный режим во время соревнований.
История развития шахматной игры.	≈120	октябрь	Мастера 17 века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Филидор и его теория.
Дебют	≈120	ноябрь	Основные планы сторон в открытых началах. Дебют слона. Итальянская партия. Защита двух коней. Гамбиты.
Дебют	≈120	декабрь	Жертва пешки за инициативу. Королевский гамбит. Испанская партия. Контратака Маршалла и системы Анти-Маршалл.
Миттельшпиль. Тактика миттельшпиля.	≈120	январь	Комбинации как совокупность элементарных тактических приёмов и сочетание идей. Техника расчета вариантов. «Дерево» вариантов. Фигурно-пешечная атака. Инициатива и темп в атаке. Атака на короля. Задержание короля противника в центре. Атака на не рокировавшегося короля.
Миттельшпиль. Тактика миттельшпиля.	≈120	февраль	Атака на слабые пункты «f7», «f2». Атака на рокировавшегося короля: при односторонних и разносторонних рокировках. Разрушение пешечного прикрытия короля с помощью жертвы.
Миттельшпиль. Стратегия миттельшпиля.	≈120	март	Структура пешек - основа позиции. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Открытый центр. Висячий

			пешечный центр. Дефекты пешечной цепи: изолированная пешка сдвоенные пешки, отсталые пешки, «висячие» пешки. Пешка – «гвоздь». Борьба за линии и поля. Открытые и полуоткрытые линии.
Миттельшпиль. Стратегия миттельшпиля.	≈120	апрель	Захват открытых линий, 7 (2), 8(1) горизонталей. Оценка позиции. Факторы оценки. Выбор плана игры на основе оценки позиции.
Эндшпиль	≈120	май	Много пешечный эндшпиль. Реализация лишней пешки в много пешечных окончаниях. Поля соответствия.
Эндшпиль	≈120	июнь	Правила быстрой оценки пешечных окончаний. Слоновые окончания. Одноцветные и разноцветные слоны.
Эндшпиль	≈120	июль	Слон против пешек. Слон и пешка против слона. Два слона в эндшпиле.
Эндшпиль	≈120	август	Тактические приемы в ладейных окончаниях. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях.

#### 5.2.4. Учебно-тематический план

##### Примерный годовой план для групп учебно- тренировочного этапа (Т-2)

	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1.	Общая физическая подготовка	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	18
2.	Специальная физическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
3.	Участие в спортивных соревнованиях	по годовому графику соревнований												80
4.	Техническая подготовка	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	131
5.	Тактическая подготовка	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	13	159
6.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
8.	Контрольные мероприятия									2				2
9.	Инструкторская практика	по плану мероприятий												3
10.	Судейская практика	по плану мероприятий												6
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия												3	3
12.	Восстановительные мероприятия											4		4

##### Учебно-тематический план для групп учебно-тренировочного этапа (Т-2)

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на учебно-тренировочном этапе (второй	≈ 1 440		

<i>год обучения):</i>			
Физкультура и спорт в России. Правила вида спорта шахматы. Организация и судейство соревнований. Спортивный режим и общая и общая физическая подготовка.	≈ 120	сентябрь	Всесоюзные юношеские соревнования и спартакиады, их значение для массового развития спорта. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Таблица очередности игр. Турнирная таблица. Режим дня. Правильное сочетание труда, отдыха, занятий спортом для юного спортсмена. Двигательная активность шахматиста.
История развития шахматной игры.	≈ 120	октябрь	Французские и английские шахматисты первой половины 19 века. Матч Лабурдонне-Мак Доннелл. Автомат Кемпелена. Кафе «Ля Режанс». Немецкие шахматисты середины 19 века А.Андерсен. Творчество П. Морфи.
Дебют	≈ 120	ноябрь	Развитие и темп в дебюте. Вскрытие игры. Право выступки. Мобилизация и факторы пространства. Переход демаркационной линии. Фланг. Необоснованные фланговые операции в дебюте. Контрудар в центре против фланговых операций. Активность и взаимодействие боевых сил в дебюте. Мобилизация и шаблон.
Дебют	≈ 120	декабрь	Типичные комбинации в дебюте. Типовые приемы игры в разменном варианте. Испанская партия. Сицилианская защита. Вариант Дракона. Французская защита. Староиндийская защита (классический вариант).
Миттельшпиль. Тактика миттельшпиля.	≈ 120	январь	Превосходство в центре - важнейший фактор успеха в атаке. Сложные комбинации на сочетании идей. Комбинации с мотивами «спертого» мата. Использование слабости первой (восьмой) горизонтали. Фигурно-пешечная атака по вертикалям «f», «g», «h». Использование диагоналей для атаки. Атака при разноцветных слонах. О роли ферзя в атаке и защите. Контратака.
Миттельшпиль. Тактика.	≈ 120	февраль	Контрудар в центре на фланговую атаку. Размен как способ защиты от атаки. Типичные комбинации в миттельшпилю.
Миттельшпиль. Стратегия миттельшпиля.	≈ 120	март	Борьба с образованием у противника пешечного центра. Закрытый центр. Пешечный клин. Избавление от пешечных слабостей. Типы взаимодействия фигур. Факторы, определяющие ценность фигур. Гармоничное и негармоничное расположение пешек по отношению к своим фигурам.
Миттельшпиль. Стратегия миттельшпиля.	≈ 120	апрель	Борьба за линии и поля. Открытые и полуоткрытые линии. Захват открытых линий: горизонтали. Ограничение подвижности сил противника и активизация собственных фигур. Преимущество двух слонов. Оценка позиции. Факторы оценки. Выбор плана игры на основе оценки позиции. Пассивная и активная защита.
Эндшпиль.	≈ 120	май	Коневые окончания. Конь с пешками против коня с пешками. Слоновые окончания.
Эндшпиль.	≈ 120	июнь	Два слона в эндшпилю. Ладейные окончания. Ладья с пешкой против ладьи. Позиции Филидора.

Эндшпиль.	≈ 120	июль	Ладья с пешками против ладьи с пешками. Смешанные окончания. Ладья против слона (коня). Ладья против двух легких фигур.
Российская и зарубежная шахматная литература	≈ 120	август	Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований. Обзор крупнейших соревнований. Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии). Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления учебной и дебютной картотеки.

### 5.2.5. Учебно-тематический план

#### Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа (Т-3)

	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1.	Общая физическая подготовка	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	28
2.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
3.	Участие в спортивных соревнованиях	по годовому графику соревнований												144
4.	Техническая подготовка	15	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	169
5.	Тактическая подготовка	17	17	17	17	16	16	16	16	16	16	16	16	196
6.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
8.	Контрольные мероприятия									2				2
9.	Инструкторская практика	по плану мероприятий												4
10.	Судейская практика	по плану мероприятий												8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия												4	4
12.	Восстановительные мероприятия											6		6

#### Учебно-тематический план для групп учебно-тренировочного этапа (Т-3)

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<i>Всего на учебно-тренировочном этапе (третьего года обучения):</i>	1 440		
Физкультура и спорт в России. Правила вида спорта шахматы. Организация и судейство соревнований. Спортивный режим и общая физическая подготовка.	≈ 120	сентябрь	Единая Российская Спортивная Классификация. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Шахматные часы. Учет и оформление результатов турнира. Вредное воздействие курения, употребления наркотических средств и спиртных напитков на здоровье и работоспособность

			шахматиста. Спортивный режим во время соревнований. Врачебный контроль.
История развития шахматной игры.	≈ 120	октябрь	Шахматы во второй половине 19 века. Борьба за звание чемпиона мира. Первый чемпион мира В.Стейниц и его учение. Шахматы в культурной жизни русского общества 18-19 в.в. Первая шахматная книга на русском языке И.Бутримова. Русские шахматные мастера: А.Петров, К.Яниш, братья Урусовы, И.Шумов. «Самоучитель шахматной игры» Э.Шифферса. Шахматные собрания Петербурга. Журнал «Шахматный листок». М.И.Чигорин – основоположник отечественной шахматной школы.
Дебют.	≈ 120	ноябрь	Дебютные атаки. Контратака в ранней стадии партии. Изоляция части сил. Разобщение флангов. Взаимосвязь между фигурами и пешками в дебюте.
Дебют.	≈ 120	декабрь	Эволюция дебютных принципов и их современная трактовка. Захват центра и пространства. Расширение представлений о пешечных слабостях. Связь дебюта с миттельшпилем. Типичные комбинации в дебюте.
Миттельшпиль. Тактика миттельшпиля.	≈ 120	январь	Типичные комбинации в миттельшпиле. Сложные комбинации на сочетание идей. Техника расчета вариантов.
Миттельшпиль. Стратегия миттельшпиля	≈ 120	февраль	Борьба с образованием у противника пешечного центра. Фиксированный центр. Фигурно-пешечный центр. Открытый центр.
Миттельшпиль. Стратегия миттельшпиля	≈ 120	март	Воздействие на пешечный центр противника. Стратегически важные пункты. Форпост. Форпост на открытой линии. Выключение фигуры из игры. Ограничение подвижности фигуры. Слон против коня в миттельшпиле.
Миттельшпиль. Стратегия миттельшпиля	≈ 120	апрель	Блокада. Связка как метод ограничения подвижности фигур. Цугцванг как метод борьбы. Оценка позиции. Факторы оценки. Выбор плана игры на основе оценки позиции.
Эндшпиль.	≈ 120	май	Два коня против пешки. Ладейные окончания. Ладья против пешек.
Эндшпиль.	≈ 120	июнь	Ладья с пешками против ладьи с пешками. Ферзь против ладьи.
Эндшпиль.	≈ 120	июль	Ладья и слон против ладьи. Позиции Филидора.
Эндшпиль.	≈ 120	август	Типичные комбинации в эндшпиле.

### 5.2.6. Учебно-тематический план

#### Примерный годовой план для групп учебно- тренировочного этапа (Т-4)

	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1.	Общая физическая подготовка	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	28
2.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
3.	Участие в спортивных соревнованиях	по годовому графику соревнований												144

4.	Техническая подготовка	15	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	169
5.	Тактическая подготовка	17	17	17	17	16	16	16	16	16	16	16	16	16	196
6.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
8.	Контрольные мероприятия									2					2
9.	Инструкторская практика	по плану мероприятий												4	
10.	Судейская практика	по плану мероприятий												8	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия													4	4
12.	Восстановительные мероприятия												6		6

**Учебно-тематический план для групп учебно-тренировочного этапа (Т-4)**

<b>Темы по теоретической подготовке</b>	<b>Объем времени в год (минут)</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Краткое содержание</b>
<i>Всего на учебно-тренировочном этапе (четвертый год обучения):</i>	≈ 1 440		
Физкультура и спорт в России. Правила вида спорта шахматы. Организация и судейство соревнований. Спортивный режим и общая физическая подготовка.	≈ 120	сентябрь	Организация и проведение детских турниров в России. Учет и оформление результатов турнира. Оформление отчета о соревновании. Правильное сочетание труда, отдыха, занятий спортом для юного спортсмена. Режим сна и питание шахматиста. Двигательная активность шахматиста.
История развития шахматной игры.	≈ 120	октябрь	Э.Ласкер и его подход к шахматам. Творчество: З.Тарраша, Г.Пильсбери, А.Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале 20 века. Творчество (избранные партии): А. Нимцовича, Р. Рети, Х.Р. Капабланка, С.Тартаковера. А.Алехин – первый русский чемпион мира. Избранные партии.
Дебют	≈ 120	ноябрь	Критическое изучение дебютных руководств. Методы работы с дебютной теорией. Дебютный репертуар шахматиста. Открытые дебюты (испанская партия, защита двух коней, русская партия, королевский гамбит и др.).
Дебют	≈ 120	декабрь	Закрытые дебюты (ферзевый гамбит - принятый, отказанный), защита Нимцовича и др.). Полуоткрытые дебюты (сицилианская защита, французская защита, защита Каро-Канн, защита Алехина и др.) Типичные комбинации в дебюте.
Миттельшпиль. Тактика миттельшпиля.	≈ 120	январь	Типичные комбинации в миттельшпиле. Сложные комбинации на сочетание идей. Техника расчета вариантов.
Миттельшпиль. Стратегия миттельшпиля.	≈ 120	февраль	Пешечный перевес: в центре. Пешечный перевес: на ферзевом фланге. Пешечный перевес: на королевском фланге. Стратегически важные пункты.
Миттельшпиль. Стратегия миттельшпиля.	≈ 120	март	Форпост. Форпост на открытой линии. Позиционная жертва качества, пешки.

			Инициатива и выгодная расстановка фигур. Стратегическая и тактическая защита.
Миттельшпиль. Стратегия миттельшпиля.	≈ 120	апрель	Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки.
Эндшпиль	≈ 120	май	Мат слоном и конем. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Ладья и пешка против слона.
Эндшпиль	≈ 120	июнь	Сложные ладейные окончания. Ферзевые окончания. Ферзь против пешек.
Эндшпиль	≈ 120	июль	Ферзь и пешка против ферзя. Ферзь с пешками против ферзя с пешками. Ферзь против ладьи и пешки. «Крепость».
Эндшпиль	≈ 120	август	Проблемы перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Типичные комбинации в эндшпиле.

### 5.2.7. Учебно-тематический план

#### Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа (Т-5)

	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1.	Общая физическая подготовка	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	28
2.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
3.	Участие в спортивных соревнованиях	по годовому графику соревнований												144
4.	Техническая подготовка	15	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	169
5.	Тактическая подготовка	17	17	17	17	16	16	16	16	16	16	16	16	196
6.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
8.	Контрольные мероприятия									2				2
9.	Инструкторская практика	по плану мероприятий												4
10.	Судейская практика	по плану мероприятий												8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия												4	4
12.	Восстановительные мероприятия											6		6

#### Учебно-тематический план для групп учебно-тренировочного этапа (Т-5)

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на учебно-тренировочном этапе (четвертый год обучения):	≈ 1 440		

Физкультура и спорт в России.	≈ 120	сентябрь	Правила вида спорта шахматы. Организация и судейство соревнований. Спортивный режим и общая физическая подготовка.
Физическая культура и спорт в России.	≈ 120	октябрь	Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Федерация и комитет по физической культуре.
Физическая культура и спорт в России	≈ 120	ноябрь	Шахматный кодекс России. Судейство соревнований. Зачет по судейству и организация соревнований. Инструкторская и судейская практика.
Исторический обзор развития шахмат	≈ 120	декабрь	М.И. Чигорин – основоположник русской шахматной школы. Эммануил Ласкер и его подход к шахматам.
Исторический обзор развития шахмат	≈ 120	январь	Творчество З. Тарраша, Г. Пильсбери, А. Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале XX века. Первые международные советские турниры.
Дебют.	≈ 120	февраль	Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара. Стратегические идеи защиты Тарраша, славянской защиты, ферзевго гамбита.
Миттельшпиль	≈ 120	март	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.
Миттельшпиль.	≈ 120	апрель	Защита в шахматной партии. Составление плана защиты, перегруппировка сил. Подвижность слона и коня. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости.
Основы методики тренировки шахматиста	≈ 120	май	Позиционное чутье, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономичного расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях. Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства.
Основы методики тренировки шахматиста	≈ 120	июнь	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	≈ 120	июль	Гигиенические основы труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного шахматиста. Двигательная активность шахматиста. Общефизическая подготовка.
Российская и зарубежная шахматная литература	≈ 120	август	Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.

#### 5.2.8. Учебно-тематический план

**Примерный годовой план для групп этапа совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)**

	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1.	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	47
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	47
3.	Участие в спортивных соревнованиях	по годовому графику соревнований												207
4.	Техническая подготовка	18	18	18	17	17	17	17	17	17	17	17	17	225
5.	Тактическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	24	24	24	24	24	295
6.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7.	Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
8.	Контрольные мероприятия									3			3	6
9.	Инструкторская практика	по плану мероприятий												9
10.	Судейская практика	по плану мероприятий												12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия												12	12
12.	Восстановительные мероприятия										19			19

**Учебно-тематический план для групп совершенствования спортивного мастерства**

<b>Темы по теоретической подготовке</b>	<b>Объем времени в год (минут)</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Краткое содержание</b>
<i>Всего на учебно-тренировочном этапе (четвертый год обучения):</i>	≈ 1 440		
Физическая культура и спорт в России	≈ 120	сентябрь	Международные связи российских шахматистов. Моральный облик шахматиста. Шахматный кодекс России.
Физическая культура и спорт в России	≈ 120	октябрь	Судейство и организация соревнований. Зачет по судейству и организации соревнований. Судейская и инструкторская практика.
Исторический обзор развития шахмат	≈ 120	ноябрь	М. Ботвинник – первый советский чемпион мира. Советская шахматная школа, ее успехи и роль в мировой шахматном движении, чемпионы мира.
Дебют	≈ 120	декабрь	Понятие дебютной новинки. Стратегические идеи Староиндийской защиты, Волжского гамбита, защиты Бенони.
Миттельшпиль	≈ 120	январь	Защита в шахматной партии. Стратегическая и тактическая защиты. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки. Пешечный перевес в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной

			цепи. Пешечный прорыв.
Миттельшпиль	≈ 120	февраль	Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов. Стратегическая атака: при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства.
	≈ 120	март	Стратегическая защита: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине партии.
Эндшпиль	≈ 120	апрель	Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон против ладьи. Ферзевые окончания. Проблема перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Сложные окончания.
Основы методики тренировки шахматиста	≈ 120	май	Методы совершенствования подготовки шахматиста: усвоение шахматной культуры, развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономического расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участия в соревнованиях. Общефизическая подготовка.
Основы методики тренировки шахматиста	≈ 120	июнь	Закономерности тренировки шахматиста: совершенствование как многолетний тренировочный процесс, перспективное и годовое планирование, периодизация спортивной тренировки, общая подготовка, специальная подготовка (отработанный дебютный репертуар, наличие выигранных миттельшпильных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов).
Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста	≈ 120	июль	Требование к режиму шахматиста. Режим во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. Общефизическая подготовка.
Российская и зарубежная шахматная литература	≈ 120	август	Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии).

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

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года. Реализация программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями и в соответствии с правилами приема обучающихся в школу.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "шахматы", определяются спортивной школой самостоятельно.

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 особенностей осуществления спортивной подготовки.

При объявлении карантинного режима, других мероприятиях, влекущих за собой приостановление тренировочных занятий, спортсмены переходят на дистанционное обучение.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

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

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

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

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие: на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта";

на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания "мастер спорта России", "гроссмейстер России"

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

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским

законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала - имеется;

наличие помещения для игры в шахматы – имеется;

наличие раздевалок – имеется;

наличие медицинского пункта – имеется

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ 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	-
4.	Секундомер	комплект	2
5.	Стол шахматный	штук	10
6.	Стулья	штук	10
7.	Часы шахматные	штук	10
8.	Мат гимнастический	штук	1
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	-
10.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	-
11.	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы»		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)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Шахматная доска складная с шахматными фигурами	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3
2.	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы»	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3

## Обеспечение спортивной экипировкой

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

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

### Руководство.

<i>Директор</i>	<p><b>Отличник физической культуры и спорта</b> <b>уровень образования:</b> высшее <b>квалификация:</b> учитель общетехнических дисциплин <b>наименование направления подготовки (или) специальности:</b> общетехнические дисциплины и труд <b>повышение квалификации:</b> 2022г. «Нормативно –правовое обеспечение и организационные аспекты управления физической культурой и спортом на государственном, региональном, муниципальном уровне» <b>профессиональная переподготовка:</b> 2019г. «Менеджмент в сфере физической культуры и спорта», квалификация Менеджер в области физической культуры и спорта. <b>общий стаж работы:</b> 39 лет <b>стаж работы по должности:</b> 5 лет</p>
<i>Заместитель директора по УВР</i>	<p><b>уровень образования:</b> высшее <b>квалификация:</b> учитель географии и биологии <b>наименование направления подготовки (или) специальности:</b> «география и биология» <b>повышение квалификации:</b> 2020г. «Современные педагогические практики обеспечивающие качественные образовательные результаты »; <b>профессиональная переподготовка:</b> 2020г. «Менеджмент в образовательной организации». <b>общий стаж работы:</b>28 лет <b>стаж работы по должности:</b> 12 лет.</p>
<i>Тренер-преподаватель</i>	<p><b>занимаемая должность:</b> тренер-преподаватель <b>уровень образования:</b> высшее <b>квалификация:</b> преподаватель-тренер по шахматам <b>наименование направления подготовки (или) специальности:</b> Физическая культура и спорт <b>повышении квалификации:</b> 2022г. «Организация тренерской деятельности по физической культуре и спорту». <b>профессиональная переподготовка:</b> - <b>общий стаж работы:</b>31 год <b>стаж работы по специальности:</b>31 год. <b>вид спорта:</b> шахматы</p>
<i>Тренер-преподаватель</i>	<p><b>Почетный работник общего образования Российской Федерации»</b> <b>занимаемая должность:</b> тренер-преподаватель <b>уровень образования:</b> высшее <b>квалификация:</b> учитель общетехнических дисциплин <b>наименование направления подготовки (или) специальности:</b> общетехнические дисциплины и труд <b>повышении квалификации:</b> - 2023 г. «Современные аспекты теории и методики спортивной тренировки»</p>

	<p><b>профессиональная переподготовка:</b> 2019 г. «Физическая культура и спорт» квалификация тренер.</p> <p><b>общий стаж работы:</b> 40 лет</p> <p><b>стаж работы по специальности:</b> 40 лет</p> <p><b>вид спорта:</b> шахматы</p>
<b>Инструктор-методист</b>	<p><b>уровень образования:</b> высшее</p> <p><b>квалификация:</b> учитель географии и биологии</p> <p><b>наименование направления подготовки (или) специальности:</b> «география и биология»</p> <p><b>повышение квалификации:</b> 2020г. «Современные педагогические практики обеспечивающие качественные образовательные результаты »;</p> <p><b>профессиональная переподготовка:</b> 2020г. «Менеджмент в образовательной организации».</p> <p><b>общий стаж работы:</b> 28 лет</p> <p><b>стаж работы по должности:</b></p> <p><b>курируемый вид спорта:</b> кикбоксинг, шахматы</p>

### 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

#### **I. Нормативно-правовые акты и документы**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. N 952 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "шахматы";
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

#### **II. Используемая 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. Дворецкий М.И. Профессия – тренер. – М: 2012.
11. Дворецкий М.И. Размышления о профессии. – М: 2013.
12. 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.
13. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. – М: Физкультура и спорт, 1975.
14. Лобач П., Погонина Е. Шахматы и психология – факты, комментарии, тесты. – Саратов: «ИП «Волкова В.В.», 2011.
15. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум. – М.: ФиС, 1980.
16. Теория и практика шахматной игры: Науч.-метод, и практ. пособие / Под ред. Я.Б. Эстрина. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Высшая школа, 1984.
17. Фесенко Т.К. Учебная дисциплина «Шахматы» в начальной школе. научнопрактическое обоснование проекта-концепции -2-е изд.-Обнинск, 2013.-96 с.

### ***III. Интернет ссылки:***

1. Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://edu.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.minsport.gov.ru/>)
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.rusada.ru/>)
4. Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.wada-ama.org/>)
5. Официальный сайт РФБ [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://russiabasket.ru/>)
6. Консультант Плюс [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.consultant.ru/>)
7. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.roc.ru/>)
8. Официальный сайт: Федерация шахмат России (ruchess.ru) <https://new.russwimming.ru/>
9. Наука о тренерской работе (Abstracts) <http://www.rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index>
10. [www.crestbook.com](http://www.crestbook.com) - сайт шахматы – онлайн.
11. [www.chesspro.ru](http://www.chesspro.ru) - сайт профессионально о шахматах.
12. [www.chessplanet.ru](http://www.chessplanet.ru) - сайт Шахматная планета.
13. [www.gambler.ru](http://www.gambler.ru) - сайт интеллектуальные игры онлайн