****

**Муниципальное учреждение дополнительного образования**

**«Спортивная школа Рыбинского муниципального района»**

|  |  |
| --- | --- |
| Принято на заседании педагогического советаот Протокол № | **УТВЕРЖДАЮ:**Директор МУДО «СШ РМР» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.В. Григорьев Приказ № |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

**«ШАХМАТЫ»**

по этапам спортивной подготовки:

этап начальной подготовки

 **Срок реализации программы:** неограниченно

Рыбинский район

2023

**Содержание:**

1. Общие положения
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
3. Система контроля
4. Рабочая программа по виду спорта «шахматы»
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы»
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
7. **Общие положения**
8. 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 9 ноября 2022 г. № 952[[1]](#footnote-1) (далее – ФССП), а также следующими нормативными правовыми актами:
* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
* Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и

спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

* Приказ Министра спорта от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
* Приказ Министра спорта от 03.08.2022 №634 «Об особенностях

организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программа спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

* Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организаций оказания медицинской помощи лицам, занимающимися физической культурой т спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра ли, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и )или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий (с изменениями и дополнениями);
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от

28.09.2020 г. №28; [Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 2 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"](https://docs.cntd.ru/document/566085656#6580IP)

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

* овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического

развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

* овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание

нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

* умение анализировать и творчески применять полученные знания в

самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения

и взаимодействия в соревновательный период;

* развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

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

Шахматы - настольная логическая игра, сочетающая в себе элементы искусства, науки и спорта. Одна из древнейших на Земле игр, сохранившихся до нашего времени. Долгое время считалась игрой королей и аристократов. Игра осуществляется двумя игроками по определённым правилам.

Вид спорта «шахматы» – это сфера интеллектуальной деятельности, где основной формой является игра двух партнеров, в которой различные фигуры по определенным законам передвигаются на шахматной доске. Игра способствует развитию логического и творческого мышления, памяти, вырабатывает решительность, усидчивость. Игра в шахматы – это школа терпения и критического подхода к себе и партнерам. Каждый шахматист при соответствующей подготовке может приобрести спортивные качества, которые позволяют ему добиться высших для его индивидуальных возможностей достижений. Название игры заимствовано из персидского «шах» (король, властелин).

Шахматы - наглядная соревновательная форма двух личностей. Шахматы нам нужны как способ самовыражения творческой активности человека. Шахматы объединяют людей. Девизом Международной шахматной федерации стал лозунг: «Мы все – одна семья». Шахматы являются одним из популярных видов спорта во всем мире. Спортивную деятельность шахматиста обычно ассоциируют с умственной работой, имеющей яркую эмоциональную окраску. Эта особенность шахмат, несомненно, оказывает определенное влияние и на систему подготовки, в которой в отличие от других видов спорта центральное место занимает профессиональная шахматная подготовка, а физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости.

Процесс шахматной тренировки состоит из общей и специальной подготовки, которые взаимосвязаны друг с другом. Общая подготовка направлена, прежде всего, на всестороннее шахматное образование и развитие необходимых качеств шахматиста-спортсмена. Специальная подготовка шахматиста осуществляется в непосредственной связи с овладением и совершенствованием мастерства на базе уже приобретенных навыков и умений, общей подготовки.
Вид спорта шахматы (код вида 0880002511Я), согласно Реестру видов спорта РФ, включает в себя следующие дисциплины:

**Спортивные дисциплины вида спорта «шахматы»**

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

*Таблица №1*

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

*Таблица №2*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки(лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку(лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 6 | 10 |

 . **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

 *Таблица №3*

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальной подготовки |
| До года | Свыше года |
| Количество часовв неделю | 4,5-6 | 6-8 |
| Общее количествочасов в год | 234-312 | 312-416 |

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

**учебно-тренировочные занятия:**

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

**учебно-тренировочные мероприятия:**

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

**спортивные соревнования:**

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.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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.

**Объем соревновательной деятельности**

 *Таблица №4*

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований, игр | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки |
| До года | Свыше года |
| Контрольные | 3 | 4 |
| Отборочные | - | 2 |
| Основные | - | 1 |

Контрольные соревнованияпроводятся 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 Организацией.

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

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

**Годовой учебно-тренировочный план**

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать двух часов.

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

**Соотношение видов спортивной подготовки**

**и иных мероприятий в структуре тренировочного процесса**

 **на этапах начальной подготовки**

 *Таблица №5*

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки |
| До года | Свыше года |
| Общая физическая подготовка (%) | 14-16 | 8-14 |
| Специальная физическая подготовка (%) | – | – |
| Участие в спортивных соревнованиях (%) | – | 2-4  |
| Техническая подготовка (%) | 32-42 | 32-40 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 44-48 | 44-48 |
| Инструкторская и судейская практика (%) | – | 1-3 |
| Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3  | 1-3  |

**Примерный годовой учебно-тренировочный план**

*Таблица №6*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | **Этапы и годы подготовки** |
| Этап начальной подготовки |
| До года | Свыше года |
| **Недельная нагрузка в часах** |
| 4,5-6 | 6-8 |
| **Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного** **занятия в часах** |
| **2** | **2** |
| **Наполняемость групп** |
| **10-16** |
| 1. | Общая физическая подготовка | 32-44 | 25-33 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | - | - |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 12-16 |
| 4. | Техническая подготовка  | 94-125 | 118-158 |
| 5. | Тактическая подготовка | 54-72 | 76-100 |
| 6. | Теоретическая под готовка | 28-37 | 37-51 |
| 7. | Психологическая подготовка | 23-31 | 31-42 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2-2 | 5-7 |
| 9. | Инструкторская практика | - | 1-2 |
| 10. | Судейская практика | - | 2-2 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1-1 | 2-2 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | - | 2-3 |
| **Общее количество часов в год** | 234-312 | 312-416 |

  **Календарный план воспитательной работы**

Примерный календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

* формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических

качеств;

* воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов;
* привитие навыков здорового образа жизни;
* формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
* развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

**Примерный календарный план воспитательной работы**

 *Таблица №7*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;- формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |
| 2. |  **Здоровьесбережение** |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы** **обучающихся**: **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** |
| 3.1. | 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 обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другиемероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки  | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |
| 5. | **Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки** | … | … |

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга**

**в спорте и борьбу с ним.**

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья
спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.
 Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:
проведение ежегодных семинаров /лекций/ уроков /викторин/ для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.
 Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:
1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.
Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

 *Таблица №8*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Начальной подготовки | 1.Беседы с обучающимися | Определениепонятия «допинг», последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. | 1 раз в год  | Научить обучающихся«принципу строгой ответственности». |
| 2. Родительское собрание  | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1 раза в год  | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов  |

 **Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

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

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

**Программы медицинских осмотров лиц, занимающихся**

**физической культурой и спортом**

 *Таблица № 9*

|  |
| --- |
| Лица, занимающиеся на этапе начальной подготовки |
| **кратность** | **медицинская услуга** | **лечебное учреждение** |
| 1 раз в 12 месяцев | Медицинский осмотр (обследования) | Детская поликлиника  |
| Лица, занимающиеся спортом на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) |
| 1 раз в 12 месяцев | Динамическое наблюдение (текущее медицинское наблюдение, этапные медицинские осмотры, врачебно-педагогические наблюдения) за состоянием здоровья лиц, занимающихся спортом на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) | ГБУЗ ЯО "Областной врачебно-физкультурный диспансер" по плану работы зав. отделением спортивной медицины.  |

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов.

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса.

 Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

* естественные и гигиенические;
* педагогические;
* медико-биологические;
* психологические.

 При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

 Субъективно шахматист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности.

 Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

***Естественные и гигиенические средства восстановления***

 К данным средствам восстановления относятся:

* рациональный режим дня;
* правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
* естественные факторы природы.

 **II. Система контроля**

 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:

* изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
* повысить уровень физической подготовленности;
* овладеть основами техники вида спорта «шахматы»;
* получить общие знания об антидопинговых правилах;
* соблюдать антидопинговые правила;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная

со второго года;

* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),

необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

**Ключевые компетенции для зачисления в группы**

**на этапе начальной подготовки**

 *Таблица №10*

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Ценностно-смысловые компетенции | + | + |
| Общекультурные компетенции | + | + |
| Учебно-познавательные компетенции | + | + |
| Информационные компетенции | + | + |
| Коммуникативные компетенции | + | + |
| Социально-трудовые компетенции | + | + |
| Компетенции личностного самосовершенствования | + | + |

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

*Таблица №11*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Нормативы общей физической подготовки |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 7 | 4 | 10 | 6 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +1 | +3 | +3 | +5 |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 110 | 105 | 120 | 115 |

**IV. Рабочая программа по виду спорта «шахматы»**

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносит коррективы.

**Физическая культура и спорт в России**

Понятие о физической культуре. Физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее развитие человека. Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания. Основные формы организации занятий в спортивной школе. Всероссийские соревнования для обучающихся, спартакиады, всероссийский турнир школьных команд «Белая ладья». Международные связи российских шахматистов. Шахматный кодекс России.

**Судейство и организация соревнований**

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул – ходи», требования записи турнирной партии. Основные положения шахматного кодекса. Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе. Судейство на соревнованиях. Воспитательная роль судьи.

Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета фигур. Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Подготовка место соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

**Исторический обзор развития шахмат**

Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью. Испанские и итальянские шахматисты XVI-XVII веков. Ранняя итальянская школа. Шахматы как придворная игра. Выдающиеся зарубежные шахматисты. Выдающиеся советские шахматисты. Творчество Роберта Фишера, Анатолия Карпова, Гарри Каспарова. Молодые зарубежные и российские шахматисты.

**Дебют**

Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Классификация дебютов. Основные принципы разыгрывания дебютов. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Значение флангов. Дебютный захват центра с флангов. Подрыв центра. 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. Концентрический метод изучения дебютных схем. Стратегия идеи основных дебютных схем.

Миттельшпиль

Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы. Связка, полусвязка, двойной шах, скрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Размен. Комбинация с мотивами «спертого мата», использование слабости первой (последней) горизонтали, разрушение пешечного прикрытия короля, освобождение поля и линии, перекрытия, блокировки, превращение пешки, уничтожение защиты. Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетание 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 нерокировавшегося короля. Атака короля при односторонних и разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защиты. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм в защитительных мероприятиях. Тенденция перехода в контратаку. Стратегическая и тактическая защита. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки. Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Определение стратегии. Элементы стратегии, оценки позиции, выбора плана. Принцип реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины игры: целесообразность в развитии фигур, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. План игры. Оценка позиции. Центр. Централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях. Фортпост. Вторжение в седьмую горизонталь. Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно – фигурный центр, открытый центр. Центр и фланги. Осада центров с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра. Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающихся ходов. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. Теория «островков». Создание слабости в лагере противника. Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов. Стратегическая атака при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства. Приемы стратегической защиты: 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. Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва: пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции. Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.

**Эндшпиль**

Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность фигур в эндшпиле. Матование одного короля. Пешечные окончания. Систематизация пешечных окончаний по тематическому содержанию. Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях: правило квадрата, оппозиция, виды оппозиции, король и пешка против короля, защищенная и отдаленная проходные пешки, игра королей с двойной целью, «треугольник», прорыв, сочетание угроз, поля соответствия. Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Сложные пешечные окончания. Ферзь против пешки. Слон против пешки. Конь против пешки. Коневые окончания. Слоновые окончания. Одноцветные и разноцветные слоны. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле. Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания. Ферзевые окончания. Компенсация за ферзя, ладью и легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон против ладьи. Проблема перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль. Сложные окончания.

**Основы методики тренировки шахматиста**

Понятие об обучении и тренировке. Формы и методы тренировки шахматиста. Тренировка, как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретение им специальных знаний, навыков и качеств. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий. Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного процесса.

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

Закономерности тренировки шахматиста: совершенствование, как многолетний тренировочный процесс, перспективное и годовое планирование, периодизация спортивной тренировки, общая подготовка (физическая, морально-волевая и психологическая, специальная выносливость), специальная подготовка (отработанный дебютный репертуар, наличие наигранных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов). Методы совершенствования подготовки шахматистов: усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные достижения), развитие комбинационного зрения и позитивного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономического расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях.

 **Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста**

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. 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. Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических и умственных нагрузках и восстановлении. Понятие о калорийности. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шахматиста. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста. Режим сна и питания шахматиста. Двигательная активность шахматиста. Требования к режиму шахматиста. Режим шахматиста во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. Содержание врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивной школе.

**Российская и зарубежная шахматная литература**

Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста. Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература XIX-XX веков, современная литература. 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.

**Физическая подготовка.**

Шахматы, как известно, относятся к спорту, несмотря на то, что эта игра, в отличие от подавляющего большинства видов спорта, не сопряжена с усиленной мышечной деятельностью. Более того, шахматы можно образно назвать гиподинамическим видом спорта, так как в период профессиональной деятельности шахматист проводит значительное время, сидя за шахматной доской, т.е. ведет малоподвижный образ жизни. На эту особенность следует обращать внимание, поскольку в других видах спортивной деятельности, особенно в период проведения соревнования, эмоциональное напряжение, как правило, сочетается с повышенной двигательной активностью. Последнее имеет существенное значение в связи с тем, что двигательная активность защищает организм от неблагоприятного влияния эмоционального напряжения на функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Шахматы же являются такой формой спортивной деятельности, которая сопровождается большим нервно-эмоциональным напряжением и в некоторых случаях может оказать неблагоприятное воздействие на состояние здоровья.

Чтобы избежать неблагоприятного влияния при систематической игре в шахматы на состояние здоровья, необходимо уделять внимание медицинскому контролю и соблюдению шахматистом рационального режима. Речь идет не только об ограничении излишне больших игровых нагрузок, но и, что очень важно, об организации отдыха.

Какие виды физических занятий целесообразно включить в физическую подготовку? Необходимы некоторые рекомендации, такие, как включение в режим дня утренней физзарядки, «оздоровительного» бега, прогулок перед сном и др. Опыт показывает, что многие шахматисты склонны спортивным играм – большому и настольному теннису, волейболу, футболу.

Творческие возможности шахматиста, его талант обязательно должны сочетаться со спортивными качествами. Следовательно, чисто шахматная подготовка является лишь половиной дела.

Второй и весьма существенной стороной является подготовка спортивная. Обе эти стороны, в конечном счете, и определяют спортивную форму – реальную силу шахматиста. Спортивная подготовка включает многие элементы. К ним должна быть отнесена физическая подготовка, которая определяет не только состояние здоровья, но и способность выносить длительные эмоциональные и интеллектуальные нагрузки. Хорошая спортивная подготовка способствует развитию некоторых важных спортивных качеств, например, таких, как выносливость – способность долгое время противостоять развитию утомления. Физическая подготовка способствует сохранению во время игры хорошего состояния здоровья, без чего нельзя добиться высоких спортивных результатов. Вполне справедливо писал гроссмейстер Р. Шпильман: «Если организм функционирует не безупречно, если нервы недостаточно крепки, чтобы справиться с рекордным достижением, то все знания и способности ни к чему. Какой-нибудь насморк, головная или зубная боль считаются пустяками... Но во время турнира они могут иметь серьезные и даже трагические последствия».

Весьма важным элементом, определяющим спортивную форму шахматиста, является психологическая подготовка.

Психологическая подготовка должна включать в себя решение двух основных задач. Первая заключается в совершенствовании собственных психологических качеств, таких, как эмоциональная устойчивость, способность к длительной концентрации внимания, развитие долговременной, оперативной памяти, высокой внешней и внутренней помехоустойчивости. Вторая-изучение психологии противника, сильных и слабых сторон его личности и, разумеется, индивидуальных особенностей его игры.

 Для ее успешного решения необходима не только детальная работа над шахматным материалом – анализ собственных партий с неустанным поиском причин, определивших грубые ошибки – просмотры, но и целесообразно, ведение кратких дневников – заметок, в которых могла бы найти отражение информация о своем физическом состоянии, о настроении, о личных переживаниях до и во время игры и т.д. Это может оказать существенную помощь для устранения психологических недостатков в улучшении спортивной формы.

Для сохранения хорошей спортивной формы не менее важно иметь также высокую внутреннюю помехоустойчивость. Во время игры шахматист должен быть целиком сосредоточен на партии и все его заботы, его волнения, сомнения, которые не связаны с шахматной игрой, не должны ему мешать. Для решения этой задачи необходимо научиться так, организовывать распорядок своей жизни во время соревнования и так рационально вести себя после окончания партии, чтобы все «следы» от переживаемых событий были на некоторое время как бы стерты.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** (для всех групп обучающихся).

Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков занимающихся на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях будет уделяться связи умственных способностей занимающихся с развитием их двигательных качеств и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Задачи общей физической подготовки:

* укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося;
* расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных

возможностей организма;

Общефизическая подготовка

1. Строевые упражнения.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

 Для мышц рук и плечевого пояса: обновременные, 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. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Спортивные и подвижные игры.

 Туризм: походы, в том числе многодневные. Экскурсии и прогулки в лесу. Плавание: обучение плаванию различными стилями, приемы спасения утопающих.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Со скакалкой: с короткой – 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 баскетболными мячами: 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 ив 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.

1. Дыхательная гимнастика.

Эффективность дыхательных упражнений очень велика. 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 рекомендуется выполнять на свежем воздухе и сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** (для всех групп обучающихся).

Специальная физическая подготовка занимает очень важное место в шахматной игре, поэтому будет уделяться большое внимание развитию памяти и умственных способностей занимающихся.

 **Избранный вил спорта**.

Техническая и тактическая подготовка.

Техника и тактика упражнений шахматной игры включает в себя проявление индивидуальных способностей занимающихся как в стандартных, так и в непредвиденных комбинациях. Следовательно, на занятиях большое внимание будет уделяться:

1. Анализу коротких партий – ловушек;

2. Изучение простых комбинаций;

3. Изучению правил игры в шахматы;

4. Изучение основ дебюта;

5. Изучение основ эндшпиля.

**Программный материал для практических занятий.**

***Группа НП 1-го года обучения:***

1. Шахматная доска. История шахмат. Шахматная нотация: элементарные правила. Ценность фигур и пешек. Ходы фигур и пешек.

2. Шах. Мат. Пат. Первоначальные сведения. Открытое нападение. Разновидности шаха, мата, пата.

3. Упражнения на мат. Отработка легких видов мата.

4. Сложные правила. Виды рокировок, условия их применения. Правила о взятии на проходе.

5. Превращения пешек. Виды превращений, необходимые для результативности игры.

6. Линейный мат. Мат тяжелыми фигурами (король противника на краю доски; мат двумя ладьями; мат ферзем и ладьей).

7. Мат ладьей. Виды мата и вспомогательные фигуры. Ситуации применения.

 8. Упражнения на мат. Отработка более сложных и углубленных видов мата.

9. Упражнения на ничью. Виды ничьих (вечный шах; пат; равенство материала). Интересные варианты проведения комбинаций.

10. Геометрические мотивы. Двойной удар. Простейшие тактические приемы. Расположение короля противника (вертикальное, горизонтальное, диагональное). Использование для выигрыша всей доски.

11. Открытый шах. Использование открытого шаха для выигрыша фигур. Движение к мату через выигрыш фигуры.

12. Двойной шах. Две фигуры, находящиеся под ударами противника.

***Группа НП 2го года обучения:***

 1. Открытое нападение. Нападение на фигуру. Приемы выигрыша несколькими фигурами.

2. Связка. Прием связывания фигуры противника сочетанием слонов, ферзя, ладьи.

3. Правило квадрата. Счет по ходам. Прием, позволяющий сэкономить время при расчете вариантов продвижения пешки в фигуру.

 4. Король и крайняя пешка против короля. Движение крайней пешки при правильной игре. Приемы игры, препятствующие продвижению пешки.

5. Король и другая пешка против короля. Изучение и отработка навыков и приемов продвижения пешки и короля (или наоборот).

6. Простейшие комбинации. Усложнение комбинаций. Тактика.

7. Комбинации на взаимодействие слонов. Равенство слона 3-м пешкам. Взаимодействие слонов (равенство ферзю). Приемы игры 2-мя слонами
 в различных ситуациях.

8. Жертвы слона на h7 (h2). Типичные приемы матовой атаки.

9. Коневые комбинации. Отработка умения играть конями. Игра конями
в матовых и других ситуациях, приближающая шахматы к искусству.

10. Спертый мат. Виды мата. Свободный мат (издалека). Приемы создания матовых ситуаций, когда король заблокирован своими или чужими фигурами.

11. Пешечные комбинации. Приемы выигрыша с использованием пешек.

**Психологическая подготовка**

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит
в следующем:

* формирование мотивации к занятиям шахматами;
* развитие личностных качеств;
* совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости,

переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;

* развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения 32 и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;
* формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности

спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на шахматистов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей шахматистов, задач и направленности тренировочного занятия.

**Восстановительные мероприятия**

Для восстановления работоспособности обучающимся спортивной школы необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов.

Возросший объем и интенсивность тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

* естественные и гигиенические;
* педагогические;
* медико-биологические;
* психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем, если на уровне высшего спортивного мастерства, необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после занятий и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы вибромассаж, корригирующие упражнения, психореабилитационные процедуры. В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления – парная баня, сауна, бассейн.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. Субъективные симптомы – шахматист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности. Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

**Естественные и гигиенические средства восстановления**

К данным средствам восстановления относятся:

* рациональный режим дня;
* правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
* естественные факторы природы.

 Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам обучающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще шахматного спорта, так и непосредственно характера тренировочных нагрузок. Питание спортсмена должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров. В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами. Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только учебно-воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий.

**Медико-биологические средства восстановления**

К данным средствам и методам восстановления относятся:

* специальное питание и витаминизация;
* фармакологические;
* физиотерапевтические;
* бальнеологические.

 Среди медико-биологических средств, используемых в шахматах, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

 В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в шахматах. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо, чтобы и шахматисты представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

**15. Учебно-тематический план**

*Таблица №12*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 120/180** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.  |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 |  август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы».**

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

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 занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта шахматы осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы**

**спортивной подготовки**

**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;
* наличие помещения для игры в шахматы;
* наличие раздевалок, душевых;
* наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) [[2]](#footnote-2);

* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
* обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных

мероприятий и обратно;

* обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
* медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию

систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,**

**необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

*Таблица №13*

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

**Кадровые условия реализации Программы:**

* уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку,

должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

* Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

**Информационно-методические условия реализации Программы**

 Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

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. Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов //

В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.

1. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Методы шахматного обучения. – Харьков: ФОЛИО, 1997.
2. Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
3. Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
4. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам. – М., 1989.
5. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. – М: Физкультура и спорт, 1975.
6. Малкин В.Б. Проблемы психологической подготовки шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК,2001.
7. Малкин В.Б. Медико-биологические проблемы шахмат // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
1. (зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022 г., регистрационный № 71617). [↑](#footnote-ref-1)
2. с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554). [↑](#footnote-ref-2)