****

**Оглавление**

 1.Общее положение…………………………………………………………...3

 1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»…………………………………............3

 1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»………………………………….............4

 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……………………………………………………………...5

 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки……………………………………………………………………………6

 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……………………………………………………………………………8

 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…………9

 2.4. Годовой учебно-тренировочный план………………………………....18

 2.5. Календарный план воспитательной работы…………………………...22

 2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним……………………………………………………………...29

 2.7. План инструкторской и судейской практики…………………………33

 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств…………………………………………37

 3. Система контроля…………………………………………………………40

 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях………………………………………………………..40

 3.2.Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки………………………………………………44

 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки………………………………………………………………………….44

 4.Рабочая программа………………………………………………………48

 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки…………………………………………..48

 4.2. Учебно-тематический план…………………………………………….60

 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам…………………………………………………………73

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…………………………………………………………….73

 6.1. Материально-технические условия……………………………………73

 6.2. Кадровые условия……………………………………………………….77

 6.3. Информационно-методические условия………………………………77

**1.** **Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «шахматы» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Минспорта России 09.11.2022 №952, зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022, регистрационный №71617(далее – ФССП).

**Наименования спортивных дисциплин**

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

номер-код вида спорта «Шахматы» - 088 000 2 5 1 1 Я

таблица 1

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |

##  Программа разработана муниципальным бюджетным учреждениям дополнительного образования «Спортивная школа №1» г. Невинномысска (далее Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), а также следующих нормативно правовых актов:

 - Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

 - Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

 - Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

 - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

 - Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 « Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

 - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

 - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Минздрава России от 2.10.2020 №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);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч.1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

Программа определяет следующие этапы спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее-НП);

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее-УТ);

3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);

4) этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

1. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Система спортивной подготовки в шахматах должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков для игры в шахматы, развития физических, психических качеств для достижения высших спортивных результатов.

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 спортивных соревнованиях различного уровня.

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

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. Название игры заимствовано из персидского «шах» (король, властелин).

В распоряжении шахматиста должны находиться шахматная доска, шахматные фигуры, шахматные часы, бланк для записи ходов. Шахматная доска разделена на 64 одинаковых по размеру поля, 32 белых и 32 черных. Доска располагается таким образом, что клетка по правую руку шахматиста будет белой. Каждый игрок располагает 16 фигурами, а именно: королем, ферзем, 2 ладьями, 2 слонами, 2 конями и 8 пешками. Для контроля времени для обдумывания ходов служат шахматные часы.

Отличительные особенности

Шахматы как вид соревновательной деятельности в общей классификации относится, согласно Л.П. Матвееву, к группе абстрактно-игровых видов спорта, исход состязаний в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника.

Эта особенность шахмат оказывает определенное влияние 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.

Специальная подготовка шахматиста осуществляется в непосредственной связи с овладением и совершенствованием мастерства на базе уже приобретенных навыков и умений общей подготовки.

Шахматы оказывают благотворное, формирующее влияние на развитие качеств личности, которые сегодня востребованы в самых различных областях профессиональной деятельности.

Это целеустремленность, воля, самодисциплина, способность к стратегическому мышлению и другие.

В настоящее время, когда весь мир вступил на новый этап развития науки и техники, культуры и экономики, передовых технологий и социальной сферы, особенно большое значение приобретает способность быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, умение анализировать её и делать логические выводы. Очень большую роль в формировании логического и системного мышления играют шахматы. Занятия шахматами способствуют повышению интеллектуального уровня учащихся, умению концентрировать внимание на решении задач в условиях ограниченного времени.

# **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, количество лиц проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

Зачисление поступающих в спортивную школу проходит в соответствии с Правилами приема. Зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие конкурсный отбор. Для зачисления необходимо предоставить: заявление о приеме от законных представителей или опекунов обучающегося, фото, копию свидетельства о рождении (паспорта), медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом, заполненную анкету обучающегося.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо:

 - на этап начальной подготовки – сдача нормативов общей физической подготовки;

- на учебно-тренировочный этап – наличие третьего юношеского спортивного разряда и выше, сдача нормативов общей физической подготовки и специальной физической подготовке;

- на этап совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», сдача нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;

- на этап высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта России», «гроссмейстер России», сдача нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «шахматы» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальное - максимальное наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

 Таблица 2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящие спортивную подготовку (лет) | Минимальная Наполняемость групп (человек) | МаксимальнаяНаполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 6 | 10 | 20 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации | 4 | 8 | 6 | 12 |
| Этап совершенствованияспортивного мастерства | не ограничивается | 10 | 2 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 12 | 2 | 4 |

**2.2. Объем программы**

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

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

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 3).

Таблица 3

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| Этапначальной подготовки | Учебно- тренировочный этап(этап спортивной подготовки) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трехлет | Свышетрехлет |
| Количество часовв неделю | 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 14-18 | 20-24 | 24-32 |
| Общее количествочасов в год | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 728-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

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

**Учебно-тренировочные занятия.**

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШ №1» г. Невинномысска проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, расписанием тренировок. Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятости в образовательных учреждениях. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского-педагогического состава.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

 Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно -тренировочной группой.

 Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

 на этапе начальной подготовки - двух часов;

 на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

 на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

 на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

 Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

 Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

 1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренированные 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) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

 - не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

 - не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружение;

 - обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Классификации тренировок, которые отражают следующие аспекты отдельного учебно-тренировочного занятия организацию, задачи и уровень нагрузки.

- групповая форма. Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану. Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства.

- запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя. Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей учебно-тренировочных упражнений. Выполняется спортсменами самостоятельно.

Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте.

- свободная форма. Свободная без строгого плана. Раскрепощение инициативы обучающегося, самостоятельное регулирование уровня нагрузки.

- смешанная форма. Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная). Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ, представленных выше организационных форм.

Многие факторы определяют соотношение используемых типов организации тренировки: специфика вида спорта, средства тренировки, количество обучающихся, контролируемых тренером-преподавателем, доступность индивидуальных приспособлений для самонаблюдения, возможность комбинирования упражнений, выполняемых в помещении и на улице, в рамках одной тренировки, и, конечно, особенности каждого спортсмена и его предпочтения в плане работы в группах или индивидуально.

Групповые тренировки, как организационная форма, позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками. Этот тип тренировки наиболее часто используется в программе учебно-тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых учебно-тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов учебно-тренировочных занятий.

При обучении в составе группы внутри нее возникает интенсивный обмен информацией, технико-тактических умений и навыков, поэтому групповые формы эффективны в группах со спортсменами различного уровня подготовки и мотивации. Усвоение знаний, умений и навыков происходит результативнее при частом взаимодействии шахматистами с более подготовленными товарищами по команде.

Индивидуальные тренировки используются для осуществления, как амбициозных и строго-запрограммированных учебно-тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок, см. выше), так и для более свободной и менее напряженной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Наиболее ощутимым резервом повышения мастерства шахматистов является индивидуальная подготовка.

Для устранения разночтений целесообразно уточнить существующие терминологические понятия «индивидуальная тренировка», «индивидуальная подготовка», «индивидуализированная тренировка».

*Индивидуальная тренировка* - это целенаправленное (планомерное и систематическое) воздействие, осуществляемое при выполнении тренировочных и соревновательных упражнений, на конкретные компоненты подготовленности шахматиста в целом с целью их дальнейшего развития или совершенствования. Индивидуальная тренировка - это тренировка по индивидуальному плану, выполнение индивидуальных заданий. Она может осуществляться в рамках групповых и индивидуальных занятий.

*Индивидуальная подготовка* - направленный процесс развития или совершенствования подготовленности (мастерства) шахматиста в целом, включающий всю совокупность факторов, связанных с тренировкой, соревнованиями, восстановлением, с помощью которых достигается готовность спортсмена к соревнованиям.

*Индивидуализированная тренировка* — это управляемый учебно-тренировочный процесс, при котором выбор средств, методов, условий тренировки учитывает достигнутый уровень развития способностей, потенциальные возможности для совершенствования двигательных, психомоторных качеств и реализуется в процессе тренировки. Только в таком соотношении индивидуализация учебно-тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего тренировочного эффекта и сохранения здоровья шахматиста.

Очень важна, как и в искусстве, самобытность игрока умеющего выразить себя с помощью красивых и точно выполненных ходов; умных тактических решений и действий. Для этого необходимо раскрепостить спортсмена, дать ему больше свободы в выборе тех или иных приемов игры.

*Индивидуальная тренировка включает в себя:*

 индивидуализированность нагрузки;

 тренировку сильнейших ходов в игре и совершенствование специфики действий;

 создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией;

 воспитание у шахматистов чувства самостоятельности и ответственности.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействиями с окружающей средой и только благодаря этой связи способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку шахматиста как систему, тренер-преподаватель не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей.

На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки шахматиста.

В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки шахматиста, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки спортсмена.

Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

Основной формой организации спортивной подготовки обучающегося является *учебно-тренировочное занятие* (тренировка). Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К занятию предъявляются основные требования:

- воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним, воспитательным, оздоровительным и специальным;

- содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков;

- в процессе тренировки нужно применять разнообразные средства и методы для освоения техники и совершенствования;

- длительность тренировки колеблется от 2 до 4 часов. Все занятия различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер;

- структура занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

*Подготовительная часть*

*Главная цель подготовительной части:* организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности - выполнению основной задачи занятия, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. Норма нагрузки по энергозатратам подготовительной части составляет 15 %.

Задачи подготовительной части:

- подготовка (концентрация внимания);

- психологическая настройка (расклад, объяснение задач).

*Основная часть*

Основная часть направлена на решение задач тренировки, связанных с освоением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии.

Динамика нагрузки на тренировочном занятии носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема учебно-тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80 % общего времени (норма нагрузки по энергозатратам – 70-80%).

*Заключительная часть*

Заключительная часть (5-10% времени) имеет цель - постепенное снижение нагрузки, приведение организма спортсмена в относительное спокойствие, подготовку к последней деятельности.

Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного шахматиста необходимо вести в условиях формирования перспективного спортивно-технического мастерства. Это положение предусматривает овладение в режиме опережения именно теми умениями и навыками, которые должны быть у игрока в будущем.

*Вся ответственность по технике безопасности* в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований в спортивных залах и на площадках для шахматистов, проходящих спортивную подготовку, возлагается *на тренера-преподавателя.*

В МБУ ДО «СШ №1» г. Невинномысска возможно применение иных форм обучения – дистанционные технологии при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Использование дистанционных технологий не является основанием к исключению проведения учебно-тренировочных и практических занятий путем непосредственного взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимися.

Для организации учебно-тренировочного процесса в форме дистанционного обучения рекомендуется тренерско-педагогическому составу, педагогическим работникам иметь соответствующий уровень подготовки, и специально оборудованное помещение с соответствующей техникой, позволяющий реализовывать дополнительную образовательную программу спортивной подготовки с использованием дистанционных технологий.

Организация работы дистанционного обучения регламентируется локальным актом учреждения.

**Учебно-тренировочные мероприятия.**

Учебно-тренировочные мероприятия-мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовку к спортивным соревнованиям.

 Учебно-тренировочные-мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

 Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблице 4.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятийпо 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) | Этап совершенствованияспортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовкек международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовкек чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочныемероприятия по подготовке к другим всероссийскимспортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовкек официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |
| 2.1. | Учебно-тренировочныемероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | - | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятиядля комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятияв каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | - | - |
| 2.5. | Просмотровыеучебно-тренировочные мероприятия | – | До 60 суток |

 Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях включённых в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

**Спортивные соревнования.**

 Спортивные соревновании-состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

 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 правил вида спорта «шахматы»;

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

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

 Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «шахматы».

 Соревнования в шахматах – часть процесса спортивной подготовки, которым понимается соревновательных стартах. Соревнования в шахматах по своему характеру делятся на личные, командные и лично-командные. Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

 Объем соревновательной деятельности указан в таблице5.

 Таблица 5

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

 Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утверждённый общероссийским спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта «шахматы», положениями (Регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договор с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании по виду спорта «шахматы».

 Функции соревнований в многолетней подготовке значительны и многообразны. Соревнования решают разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

 Выделяют: 1) контрольные соревнования, 2) отборочные; 3) основные (главные) соревнования.

 Контрольные соревнования позволяют оценить уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня, особенно на этапе начальной подготовки.

 Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут, носит как официальный, так и специально организованные соревнования.

 Основные (главные) соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать нависший результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

**Работа по индивидуальным планам.**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

 Для обеспечения непрерывности учебного - тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план.**

 Организация организует работу спортивной подготовки в течении всего календарного года. Тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

 Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом по виду спорту «шахматы», он рассчитан на 52 недели, включая шесть недель летнего периода самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно.

 Годовой учебно-тренировочный план по виду спорту «шахматы» определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки по годам обучения.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичный подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

2) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту «шахматы» с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия
(сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

 - ежемесячное, составляемое позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. Продолжительность одного занятия не должна превышать:

 - в группах начальной подготовки-2 часов;

 - в группах учебно-тренировочного этапа- 3 часов;

 - в группах ЭССМ и ЭВСМ – 4 часов.

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

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

 Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения средств общей физической, специальной физической и технической подготовки. Этапные нормативы и их процентное соотношение представлены в таблице 6.

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

Таблица 6.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно- тренировочный этап (этап спортивнойспециализации) | Этап совершенствованияспортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| 1 | Общая физическая подготовка % | 14-16 | 8-14 | 4-8 | 4-6 | 4-6 | 4-6 |
| 2 | Специальная физическая подготовка% | - | - | 4-6 | 4-6 | 4-6 | 4-6 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях% | - | 2-4 | 3-5 | 5-12 | 5-12 | 5-14 |
| 4 | Техническая подготовка % | 32-42 | 32-40 | 30-32 | 32-34 | 31-33 | 30-32 |
| 5 | Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка % | 44-48 | 44-48 | 42-46 | 42-46 | 40-42 | 40-42 |
| 6 | Инструкторская практика и судейская практика% | - | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 |
| 7 | Медицинские, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль % | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 5-7 |

 Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «шахматы» указан в таблице 8.

Таблица 8.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия |  | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно –тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствованияспортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| 1-й | 2-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| Недельная нагрузка в часах |
| 4,5 | 6 | 12 | 12 | 12 | 14 | 20 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебного-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) |
| 10-20 | 6-12 | 2-4 | 2-4 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 36 | 42 | 50 | 50 | 50 | 58 | 68 | 75 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | - | - | 24 | 24 | 24 | 29 | 58 | 62 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | 8 | 20 | 20 | 20 | 22 | 62 | 100 |
| 4 | Техническая подготовка  | 80 | 104 | 200 | 200 | 200 | 234 | 322 | 412 |
| 5 | Тактическая подготовка | 42 | 54 | 150 | 150 | 150 | 175 | 200 | 250 |
| 6 | Теоретическая подготовка | 52 | 62 | 94 | 94 | 94 | 110 | 170 | 200 |
| 7 | Психологическая подготовка | 20 | 32 | 44 | 44 | 44 | 52 | 56 | 50 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 10 | 12 |
| 9 | Инструкторская практика | - | 2 | 12 | 12 | 12 | 14 | 20 | 25 |
| 10 | Судейская практика | - | 2 | 12 | 12 | 12 | 14 | 20 | 25 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 2 | 8 | 8 | 8 | 8 | 20 | 25 |
| 12 | Восстановительные мероприятия | - | - | 4 | 4 | 4 | 6 | 15 | 25 |
|  |
| 13 | Общее количество часов в год | 234 | 312 | 624 | 624 | 624 | 728 | 1040 | 1248 |

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

 Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств обучающихся.

 Цель воспитательной работы - создание условий для воспитания и социализации обучающихся в условиях сотрудничества всех участников образовательного процесса, в различных видах деятельности.

 **Воспитательные задачи:**

1. Создание в Организации условий, предотвращающих отклоняющееся поведение, расширяющих безопасное пространство, в котором хорошо и интересно всем.

2. Создание условий для воспитания у обучающихся любви к спорту, родному краю, к формированию гражданского самосознания.

3. Развитие индивидуальных способностей, предоставление возможности реализоваться в соответствии со своими склонностями и интересами, выявление и поддержка нестандартности, индивидуальности.

4. Обновление и дальнейшее развитие системы самоуправления, формирование у обучающихся чувства ответственности, самостоятельности, инициативы.

5. Активное вовлечение родителей в процесс работы спортивной школы, продолжение формирования системы работы с родителями и общественностью.

**Формы организации воспитательной деятельности:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. внутригрупповая2. межгрупповая3. межшкольная | 4. внешкольная5. массовая, общешкольная6. работа с семьей и общественностью |

 **Воспитательная система спортивной школы строится на принципах:**

 1. Принятия юного спортсмена как данности (то есть признание права обучающегося на данное поведение и производимый им выбор).

 2. Ориентация на социально-ценностные отношения (способность тренера-преподавателя обнаруживать за событиями, действиями, словами, поступками, предметами человеческие отношения).

 3. Ориентация на общечеловеческие ценности: человек, добро, красота, отечество, семья, культура, знания, труд, мир, здоровый образ жизни.

 4. Субъективности (содействие тренера-преподавателя развитию способностей подростков быть объектом собственного поведения, а в итоге и жизни).

 **Основные направления содержания воспитательной работы:**

 План реализуется в единстве тренировочной и воспитательной деятельности организации по основным направлениям воспитания в :

 - гражданское воспитание - формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;

 - патриотическое воспитание- воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России, историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;

 - духовно-нравственное воспитание – воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей, воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим , к памяти предков, их вере и культурным традициям;

 - эстетическое воспитание-формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

 - физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия-развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

 - трудовое воспитание- воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда ( своего и других людей), ориентация н а трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;

 - экологическое воспитание - формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты восстановления природы, окружающей среды;

 - ценности научного познания-воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учетом личностных интересов и общественных потребностей.

Система школьных традиций:

Таблица 9.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Праздничная дата | Дата | Форма проведения |
| День защитников Отечества | февраль | соревнования по блицу и быстрым шахматам |
| Международный женский день  | март  | Первенство МБУ ДО «СШ№1» по шахматам |
| День космонавтики | апрель | Первенство МБУ ДО «СШ№1» по быстрым шахматам |
| День Победы  |  май  | участие в празднованиях, Первенство г. Невинномысска по шахматам |
| Международный день шахмат  | июль  | соревнования по блицу и быстрым шахматам |
| День физкультурника | август | Организация и проведения Чемпионата Ставропольского края по быстрым шахматам и блицу |
| День города Невинномысска | октябрь |

|  |
| --- |
| парад спортсменов МБУ ДО «СШ №1» г. Невинномысска в честь празднования «Дня города»; показательные выступления спортсменов; первенство г. Невинномысска по блицу |

 |
| Новый год | декабрь-январь | квалификационные турниры на юношеские разряды среди обучающихся МБУ ДО «СШ №1» |

**Основные направления воспитательной работы спортивной школы: Здоровье:**

-защита, сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся;

-организация просветительской работы с обучающимися, родителями и тренерами-преподавателями.

**Нравственность:**

- воспитание у обучающихся ценностного отношения к себе и другим людям, понимания смысла человеческого существования;

 -воспитание интереса обучающихся к самим себе, желания самосовершенствоваться;

-воспитание эмоционально-волевых качеств, способности к критическому осмысливанию своих сильных и слабых сторон.

**Семья:**

 - просвещение семьи и сотрудничество с родителями;

- совместное проведение досуга;

- представление достижений, результатов, способностей обучающихся родителям, сверстникам. Общение: - передача подросткам опыта социального общения.

 Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 10.

 Таблица 10.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** |
| 1.1. | Мероприятия по агитационнопропагандистской работе | Веселые старты .Эстафеты и конкурсы в дошкольных учреждениях и начальной школе | в течение года |
| 1.2. | Мероприятия по набору обучающихся | Дни открытых дверей | в течение года |
| 1.3. | Встречи с известными шахматистами и выпускниками СШ | Встреча, беседа | в течение года |
| 1.4. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта»шахматы» 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. | сентябрь-август |
| 1.5. | 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. | сентябрь-август |
| 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

|  |
| --- |
| «Всемирный день борьбы с курением» ,«Международный день борьбы с наркоманией»**.** |

 |

|  |
| --- |
|  |

 сентябрь-август |
| 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) | весь период  |
| 2.3 | Профилактические мероприятия

|  |
| --- |
|  |

 |

|  |
| --- |
| -формирование потенциала общественного здоровья, преодоление, уменьшение факторов риска(тренинги и занятие по профилактике ВИЧ\СПИД- индивидуальные беседы по профилактике правонарушений, употребления наркотиков, курения,алгкоголя и т.д. |

 |

|  |
| --- |
|  |

сентябрь-август |
| 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:

|  |
| --- |
| - «Минута славы для юных спортсменов»: - «Мы за честный спорт!»; - Доска почета «Гордость школы» и др.  |

 | сентябрь-август |
| 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;-парад спортсменов МБУ ДО «СШ№1» г.Невинномысска в честь празднования «Дня города»; показательные выступления спортсменов;-тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых МБУ ДО «СШ№1» г.Невинномысска.  | сентябрь-август |
| 3.3. |

|  |
| --- |
|  |

Прававое просвещение |

|  |
| --- |
| - повышения правовой культуры и грамотности несовершеннолетних (мероприятия ко Дню конституции, Дню защиты детей и др.),  |

 | сентябрь-август |
| 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. | сентябрь-август |
| 4.2. | Выставки, конкурсы | Конкурс рисунков, поделок «Спорт – норма жизни». | сентябрь-август  |
| 4.3. | Досуговые программы с детьми в каникулярное время | Посещения выставок, кино, цирка и др. | на каникулах |
| 5. |

|  |
| --- |
| **Трудовое воспитание**  |

 | Участие в субботниках по очитке территории учреждения  | сентябрь- октябрь, май-июнь |

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

 Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

 Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утверждёнными международными антидопинговыми организациями.

 В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

 Обеспечение соблюдение спортсменами и тренерами общероссийских антидопинговых правил.

 Формирование атмосферы нетерпимости к допингу, наркотических веществам.

 Предотвращение нарушений антидопинговых правил.

 Охрана здоровья спортсменов.

 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 11.

Таблица 11.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике;Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике;Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике;Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1-2 раз в год | Составление отчета о проведении мероприятия:сценарий/программа, фото/видео |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
|  | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | по назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике;Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике;Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике;Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов ( знакомство с международным стандартом «Запрещенный список)» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике;Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1-2 раз в год | Составление отчета о проведении мероприятия:сценарий/программа, фото/видео |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | по назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раз в год | Обучающимся даются максимальные знания по тематике;Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются максимальные знания по тематике;Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются максимальные знания по тематике;Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Допинг-контроль» | 1-2 раз в год | Согласовать с ответственном за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Система АДАМС» | 1-2 раз в год | Согласовать с ответственном за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | по назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

 **2.7. Планы инструкторской и судейской практики.**

 Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

 Работа по освоению инструкторских и судейских навыков, проводится начиная с учебно-тренировочного этапа в каждом году подготовки. Такая работы проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. 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 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. Выполнение обязанностей судей.

Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

**План инструкторской и судейской практики указан в таблице 12**

 Таблица 12.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |

|  |
| --- |
| 1. 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»  |

 | В течение года |

|  |
| --- |
| Использование, методических пособий, памятки (буклеты), «Официальные правила вида спорта «шахматы», наглядный материал и видео-установок (для просмотра соревнований)  |

 |
|

|  |
| --- |
| 2. Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований  |

 | В течение года | Наглядные пособия по правилам шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул-ходи», требование записи турнирной партии. |
|

|  |
| --- |
| 3. Проведение разминки (ОФП, СФП)  |

 | В течение года | Обучение в процессе проведения учебно-тренировочных занятий |
|

|  |  |
| --- | --- |
| 4.Теоретические занятия по составлению плана конспекта учебно-тренировочного занятия (в

|  |
| --- |
| соответствии с целями и задачами тренировки)  |

 |

 | В течение года | Использование методической литературы, методических пособий, интернет-ресурсы |
| 5. Судейство учебно-тренировочных игр, контрольных игр, и соревнований внутришкольного уровня | Календарному плану проведения спортивных соревнований | Выполнение обязанностей линейных судей (арбитров) и секретаря соревнований |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. Беседы и семинары, теоретические занятия: «Обязанности Главного судьи и Главного секретаря соревнований», «Линейные судьи (арбитры)», «Составление плана физкультурных и спортивных мероприятий» | В течение года | использование «Официальные правила вида спорта «шахматы» и видео-установок (для просмотра соревнований) |
| 2. Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований | В течение года | Наглядные пособия по правилам шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул-ходи», требование записи турнирной партии. |
| 3. Проведение учебно-тренировочного занятия с группой | 1-2 разав год | Использование плана-конспекта учебно-тренировочного занятия |
| 4. Судейство спортивных соревнований школьного, муниципального и межмуниципального уровня | по Календарному плану проведения спортивных соревнований | Выполнение обязанностей Главного судьи и Главного секретаря соревнований |

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

 Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

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

 Спортсмены, допущенные по медицинским показаниям к спортивной подготовке, в обязательном порядке должны:

 1. Проходить 1- 2 раз в год (для этапов НП и УТЭ (СС) или 2 раза в год (для этапов ССМ и ВСМ) углубленное медицинское обследование во врачебно- физкультурном диспансере и получать медицинский допуск к учебно- тренировочным занятиям.

 2. Проходить медицинское освидетельствование врачебно- физкультурного диспансера и получать медицинский допуск к каждым соревнованиям не ранее 3 дней до планируемых соревнований.

 3. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

4. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

 5. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

 6.Участвовать в процедурах текущего, этапного и соревновательного контроля в целях:

* определения эффективности физической, тактической и интегральной подготовленности,
* оценки тренированности спортсмена, переносимости нагрузок,
* определения оптимальной продолжительности интервалов отдыха,
* выявления ранних признаков нарушений в состоянии здоровья,
* оказания доврачебной помощи, организации лечения в случае необходимости,
* профилактики травм и заболеваний, включения профилактических процедур с использованием физических (массаж, души, ванны , рефлексотерапия), педагогических, фармакологических средств восстановления.

 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 13.

 Таблица 13

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения |
| Этап начальной подготовки (по всем годам)  | Прохождение медицинского обследования | Получение допуска к учебно-тренировочным занятиям (сентябрь) |
| Врачебно-педагогические наблюдения | В течении года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры  | 1 раз в 12 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |
| Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Периодические медицинские осмотры |  При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры ( в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 12 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |
| Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Периодические медицинские осмотры |  При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры ( в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 6 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |
| Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |

 Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

**3. Система контроля**

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

Порядок и сроки для комплектования групп обучающихся по виду спорта «шахматы» на каждом этапе спортивной подготовки определяется локальным актом учреждения в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года № 952).

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо:

Медицинские требования:

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям.

В медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, входит:

- медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год в физкультурно-спортивном диспансере;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня местами проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, одеждой, обувью.

Возрастные требования:

С учетом специфики вида спорта «шахматы», комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», установлен минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки:

- этап начальной подготовки – 6 лет;

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 8 лет;

- этап совершенствования спортивного мастерства – 10 лет.

Установление максимального возраста лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», как основание к отчислению данного спортсмена из учреждения законодательством не предусмотрен.

Психофизические требования:

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка.

Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость обучающегося к стрессовым ситуациям учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;

- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Результатом прохождения спортивной подготовки является:

**Этапе начальной подготовки:**

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.

- формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом;

 - получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «шахматы»;

 - формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «шахматы»;

 - повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

 - укрепление здоровья спортсменов.

*Требования к обучающимся:*

- 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;

**Учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

**-** формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «шахматы»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «шахматы»;

- участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

*Требования к обучающимся:*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретическойи психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «шахматы»
и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий
и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шахматы»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения
не ниже регионального уровня, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

 **Этапе 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»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

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

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

**Этапе высшего спортивного мастерства:**

*Требования к обучающимся:*

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

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

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

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

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

**3.2. 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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3.3. **Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «шахматы» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации(спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевод на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «шахматы».

Требования, выполнение которых дает основание для зачисления в группы спортивной подготовки, а также требования, выполнение которых дает основание для перевода лиц на следующий этап спортивной подготовки, установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» и приведены в следующих таблицах (14-16).

Зачисление (перевод на следующий этап) детей в спортивную школу осуществляется приказом директора на основании протоколов приёмной комиссии и тренерско-преподавательского совета. Зачисление производится на количество свободных мест в соответствии с муниципальным заданием на оказание дополнительного образования по спортивной подготовке.

Состав приемной комиссии и график проведения приемных нормативов утверждается приказом директора спортивной школы. Отбор осуществляется по итогам успешно сданных приемных нормативов, а также в соответствии спортивного разряда и результата конкретному этапу спортивной подготовки.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровни спортивной квалификации указаны в таблицах 14, 15, 16.

Таблица 14

**Контрольные, контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «шахматы»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Единица измерения** | **Этапы подготовки** |
| **Контрольные нормативы** |
| НП-1 | НП-2 |
| **Нормативы общей физической подготовки** |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Бег 30 м  | (с) | не более 6,9 | не более 7,1 | не более 6,7 | не более 6,8 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | ( кол-во раз) | не менее 7 | не менее 4 | не менее 10 | не менее 6 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | (см) | не менее 110 | не менее 105 | не менее 120 | не менее 115 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | (см) | не менее +1 | не менее +3 | не менее +3 | не менее +5 |
| **Нормативы технико-тактической и интегральной подготовки**  |
| Постановка линейного мата  | (с) | не более 6,0 | не более 6,2 | не более 5,9 | не более 6,1 |
| Постановка матам королем и ферзем  | (с) | не более 9,0 | не более 10,0 | не более 8,9 | не более 9,9 |
| Правильное разыгрывание дебюта  | (ход) | - | - | не менее 6 | не менее 5 |

Таблица 15

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| **юноши** | **девушки** |
| **нормативы общей физической подготовки**  |
| Бег 30 м  | (с) | не более 6,0 | не более 6,2 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | (см) | не менее +7 | не менее +9 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | ( кол-во раз) | не менее 17 | не менее11 |
| Челночный бег 3х10 м  | (с) | не более 9,2 | не более 9,5 |
| **Нормативы специальной физической подготовки** |
| Приседание без остановки | ( кол-во раз) | не менее 10 | не менее 8 |
| Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами,пальцами рук касаться пола  | ( кол-во раз) | не менее 2 |
| **Нормативы технико-тактической и интегральной подготовки** |
| Правильное разыгрывание выбранного дебюта  | (ход) | не менее 12 | не менее 11 |
| Сложные комбинации  | (ход) | не менее 3 |
| Уровень спортивной квалификации |
|  Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряд – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»  |
|

|  |
| --- |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)  |

 | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

Таблица 16

**Контрольные, контрольно-переводные нормативы по общей физической**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Единица измерения** | **Этапы подготовки** |
| **Этап ССМ** | **Этап ВСМ** |
| **юниоры** | **юниорки** | **МУЖ.** | **ЖЕН.** |
| **нормативы общей физической подготовки**  |
| Бег на 60 м  | (с) | не более 9,5 | не более 10,1 | не более 8,2 | не более 9,6 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | ( кол-во раз) | не менее 28 | не менее 14 | не менее 34 | не менее 13 |
| Челночный бег 3х10 м  | (с) | не более 7,9 | не более 8,2 | не более 7,2 | не более 8,0 |
| Поднимание туловища из положение лежа на спине (за 1 минуту) | (кол-во раз) | не менее 46 | не менее 40 | не менее 49 | не менее 43 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамьеот уровня скамьи  | (см) | не менее +9 | не менее +13 | не менее +11 | не менее +15 |
| **нормативы специальной физической подготовки** |
| Приседание без остановки  | (кол-во раз) | не менее 18 | не менее 12 | не менее 22 | не менее16 |
| Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами,пальцами рук касаться пола  | ( кол-во раз) | не менее 8 | не менее 8 | не менее 12 | не менее 12 |
| Уровень спортивной квалификации |
| Спортивные разряды | КМС | МС, МСРМК |

Требования для перехода на следующий этап подготовки:

* при выполнении 80% - 100% переводных нормативов (спортсмен переводится на следующий этап подготовки;
* при выполнении 60% переводных нормативов спортсмену даётся шанс остаться на данном этапе еще на 1 год (при соблюдении других требований – разряд, результат, наличие медицинского допуска, решение тренерско-преподавательского совета);
* при невыполнении или выполнении 50% и менее 50% переводных нормативов спортсмен отчисляется из спортивного учреждения.

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

Основная цель многолетнего тренировочного процесса – подготовить высококвалифицированных шахматистов, способных бороться за самые высокие места на муниципальных, краевых и российских соревнованиях.

Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, правильное использование нагрузок и воздействие в процессе подготовки на спортсмена, основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

Содержание тренировки на каждом этапе предполагает строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающее эффективное выступление шахматистов на спортивных соревнованиях соответствующего уровня**.**

**4.1. Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

 Программный материал для этапа начальной подготовки (1-2 год)

Основными задачами спортивной подготовки являются:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- укрепление здоровья обучающихся;

 - освоение основ техники по виду спорта «шахматы»;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий шахматами.

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.

1-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8,12, 16, 20 и более шагов.

2-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводиться до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

3-е упражнение. Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха, и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз.

4-е упражнение. Выполняется в движении или на стоя на месте.

Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

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 рекомендуется выполнять на свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

Техническая подготовка

1. Элементарные понятия о шахматной игре:

- краткая историческая справка. Доска и фигуры. Правила игры;

- шахматная нотация.

2. Сложные правила:

- превращение пешек;

- правило взятия на проходе;

- рокировка;

- ценность фигур и пешек;

- некоторые случаи ничьей.

3. Мат тяжелыми фигурами:

- линейный мат;

- мат ферзем и мат ладьей;

- упражнения на мат.

4. Как начинать партию:

- понятия «Дебют», «Миттельшпиль», «Эндшпиль».

- правила дебюта.

- какие дебюты бывают.

- что делать после окончания дебюта.

5. Использование большого материального перевеса:

- использование большого материального перевеса;

- использование большого материального перевеса (окончание);

6. Король и пешка против короля:

- король и крайняя (ладейная) пешка против короля;

- Король и не крайняя пешка против короля.

Элементы стратегии

1. Расположения фигур на доске и как это влияет на позицию:

- «хорошие» и «плохие» слоны;

- сильные и слабые пункты (поля);

- пешечные слабости.

2. Открытая линия и 7-я (2-я) горизонталь:

- владение открытой вертикалью;

- владение 7-ой (2-ой) горизонталью.

**Тактическая подготовка**

1. Тактические приемы:

- связка;

- двойной удар (вилка);

- открытое нападение;

- вскрытый шах;

- двойной шах.

- отвлечение и завлечение

2. Комбинация.

- что такое комбинация.

- Комбинации на постановку мата

- Разные виды комбинации

4. Шахматные задачи.

5. Ловушки.

**Теоретическая подготовка**

Изучение дебюта

1. Как изучать дебют:

- как изучать дебют;

- как изучать дебют (продолжение);

- как изучать дебют (окончание).

Окончания

1. Пешечные окончания:

- особенности эндшпиля. Реализация лишней пешки в пешечных окончаниях;

- разные виды пешек

- как выигрывать «плохие» пешки

2. Выигрыш при большом материальном перевесе.

3. Выигрыш при небольшом материальном перевесе.

**Программный материал для учебно-тренировочного этапа**

**(этапа спортивной специализации (1-3 год спортивной подготовки)**

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

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.

1-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8,12, 16, 20 и более шагов.

2-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводиться до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

3-е упражнение. Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха, и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз.

4-е упражнение. Выполняется в движении или на стоя на месте.

Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

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 рекомендуется выполнять на свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

**Техническая подготовка**

1. Атака на короля:

- атака на не рокировавшего короля;

- атака на короля при односторонних рокировках;

- атака на короля при разносторонних рокировках;

2. Тренировка техники расчета:

- ошибки при расчете;

- тренировка техники расчета;

- тренировка техники расчета (продолжение);

- тренировка техники расчета (окончание).

Основы стратегии

1. Различная подвижность (активность) фигур:

- хорошие и плохие слоны;

- слон сильнее коня;

- конь сильнее слона;

2. Открытые и полуоткрытые линии:

- использование открытых и полуоткрытых линий;

- открытые и полуоткрытые линии и атака на короля;

- борьба за открытую линию.

3. Проблема центра:

- сильный пешечный центр;

- подрыв пешечного центра;

- роль центра при фланговых операциях.

4. Два слона:

- успешная борьба против двух слонов.

- постановка мата двумя слонами

5. Слабые и сильные поля:

- слабые поля в лагере противника;

- слабость комплекса полей;

- о некоторых сильных полях.

6. Особенности расположения пешек:

- пешечные слабости в эндшпиле.

**Тактическая подготовка**

1. Конкурсы решения комбинаций и задач-миниатюр:

- конкурс решения комбинаций;

- блиц конкурс;

- конкурс решения задач-двухходовок;

2. Об этюдной композиции. Некоторые этюдные идеи на практике.

- решение этюдов;

3. Комбинация. Наиболее характерные комбинационные возможности различных фигур:

- комбинации, основанные на диагональном действии слонов;

- жертва слона на h7 (h2);

- коневые комбинации;

- коневые комбинации (окончание);

- пешечные комбинации;

- пешечные комбинации (окончание);

- тяжело фигурные комбинации;

- тяжело фигурные комбинации (окончание);

- типичные комбинации, основанные на взаимодействии фигур;

- типичные комбинации, на взаимодействии фигур (окончание).

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**

Борьба при необычном соотношении сил и компенсация за материал

1. Ферзь против различного материала:

- ферзь против ладьи;

- ферзь против ладьи и легкой фигуры;

- ферзь против трех легких фигур.

2. Компенсация за ферзя.

3. Ладья против легкой фигуры.

4. Ладья против легкой фигуры и двух пешек.

5. Две легкие фигуры против ладьи (с пешками).

6. Компенсация за ладью.

7. Легкая фигура против двух пешек.

Окончания

1. Учебные позиции.

2. Геометрия доски. Прием отталкивания.

3. Прорыв.

4. Лучшее пешечное расположение.

5. Запасные темпы.

6. Активность короля.

7. Переход в пешечный эндшпиль, как метод реализации материального или позиционного перевеса.

Пешечные

1. Простые пешечные окончания:

- Окончания с проходными пешками у обеих сторон

- особенности эндшпиля. Реализация лишней пешки в пешечных окончаниях;

- отдаленная проходная пешка;

- защищенная проходная пешка.

- правило квадрата.

2. Борьба ферзя против пешки:

3. Некоторые случаи ничьей при большом материальном перевесе.

4. Простейшие ладейные окончания:

- элементарные ладейные окончания;

- некоторые технические приемы в ладейных окончаниях.

Изучение дебюта

1. Как изучать дебют:

- как изучать дебют;

- как изучать дебют (продолжение);

- как изучать дебют (окончание).

**Программный материал для учебно-тренировочного этапа**

**(этапа спортивной специализации) (4 года спортивной подготовки)**

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

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.

1-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8,12, 16, 20 и более шагов.

2-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводиться до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

3-е упражнение. Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха, и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз.

4-е упражнение. Выполняется в движении или на стоя на месте.

Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

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 рекомендуется выполнять на свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

**Техническая подготовка**

Стратегия:

1. Пешечный перевес на одном из флангов.

2. Пешечная цепь.

3. Качественное пешечное превосходство.

4. Блокада.

5. Пешечная пара «c3+d4» на полуоткрытых линиях.

6. Изолированная пешка в центре доски.

7. Висячие пешки.

8. «Карлсбадская структура».

9. Закрытый центр.

10. Компенсация за пешку.

11. Принцип двух слабостей.

12. Правила Капабланки.

13. Выключение слона Мотив Ласкера

14. Мнимая жертва пешки.

15. Имитация размена.

16. Обеспечение опорного пункта для коня.

**Тактическая подготовка**

1. Конкурсы решения комбинаций, задач-миниатюр и этюдов:

- конкурс решения комбинаций;

- блицконкурс;

- конкурс решения задач.

2. Тренировка техники расчета:

- тренировка техники расчета;

- тренировка техники расчета (продолжение);

- тренировка техники расчета (окончание);

**Теоретическая подготовка**

Окончания

1. Слон против пешек.

2. Одноцветные слоны.

3. Разноцветные слоны.

4. Конь против пешек.

5. Коневые окончания.

6. Слон против коня.

7. Ладья против пешек.

8. Ладейные окончания.

9. Ладья против легкой фигуры.

10. Ферзевые окончания.

11. Ферзь против ладьи.:

Дебютная подготовка

Открытые дебюты:

1. Испанская партия.

2. Шотландская партия.

3. Итальянская партия.

4. Королевский гамбит.

5. Венская партия.

6. Защита двух коней.

7. Дебют слона.

8. Защита Филидора.

Полуоткрытые дебюты:

1. Сицилианская защита.

2. Французская защита.

3. Защита Каро-Канн.

4. Защита Пирца-Уфимцева.

5. Скандинавская защита.

6. Защита Алехина.

7. Дебют Нимцовича.

8. Неправильное начало.

Закрытые дебюты:

1. Ферзевый гамбит.

2. Защита Нимцовича.

3. Новоиндийская защита.

4. Индийская защита.

5. Английское начало.

6. Дебют Рети.

7. Защита Грюнфельда.

8. Дебют Сокольского.

**Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства**

**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.

1-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8,12, 16, 20 и более шагов.

2-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводиться до 16 шагов.

Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

3-е упражнение. Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха, и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз.

4-е упражнение. Выполняется в движении или на стоя на месте.

Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

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 рекомендуется выполнять на свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

**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

1. Различная подвижность (активность) фигур.

2. Открытые и полуоткрытые линии:

3. Проблема центра:

4. Два коня:

- успешная борьба против двух коней;

- постановка мата двумя конями, против короля и пешки.

5. Обеспечение опорного пункта для коня.

6. Потенциальная проходная:

- крайняя пешка

- пешка в центре

7. Волнорез.

8. Взятие по Рубинштейну.

9. Метод Ботвинника.

10. Профилактика Тайманова.

11. Рецепт Ботвинника.

12. Набор Капабланки.

13. Нестандартный путь:

- для ладьи;

- для коня.

**Тактическая подготовка**

1. 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:

1. Углубленное изучение избранных дебютов, с множеством вариаций и разветвлением.

- за черных на е4

- за белых

- за черных на d4

**4.2. Учебно-тематический план**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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:** | **≈ 3120/3720** |  |  |
| История возникновения вида спорта «шахматы» и его развитие | ≈60/60 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта«шахматы». Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Чемпионата мира. |
|

|  |
| --- |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «шахматы»  |

 | ≈ 60/60 | сентябрь-август | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря |
| Требования техники безопасности при занятиях видом спорта «шахматы» | ≈ 60/60 | сентябрь | Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочного процесса |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈60/60 | 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 | ≈60/120 | 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 | ≈60/60 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.  |
| Необходимые сведенияо строениии функциях мозга человека | ≈ 60/120 | декабрь | Основы анатомии и физиологии человека. Влияние спорта на организм человека. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения |
| Понятие о процессе спортивной подготовки | ≈ 60/180 | декабрь | Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.Формы организации спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о учебно-тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Средства и методы технической подготовки. Методические приемы и средства обучения игры |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈60/60 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
|

|  |
| --- |
| Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта «шахматы»  |

 | ≈120/120 | февраль | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «шахматы» | ≈120/120 | март | 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«шахматы» . |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈60/60 |  апрель | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Основы законодательствав сфере физической культуры и спорта | ≈ 120/180 | июнь | Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта «шахматы». Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта. Общероссийские антидопинговые правила |
|

|  |
| --- |
| Понятие «Дебют», как его играть  |

 | ≈660/760 | сентябрь-август | Дебют - начало партии, благодаря множеству вариантов, и многолетнему опыту шахматистов прошлых лет, самые сильные ходы и варианты исследованы. Изучение разных дебютов на протяжении всех годов обучения |
| Понятие «Миттельшпиль»,как его играть | ≈660/760 | сентябрь-август | Стратегические, теоретические и технические приемы |
| Понятие «Эндшпиль»,как его играть | ≈660/760 | сентябрь-август | Пешечные, Ладейные, ферзевые, коневые и слоновьи окончания |
|

|  |
| --- |
| Вредные привычки  |

 | ≈ 180/180 | август | Курение. Алкоголизм. Наркотические вещества. Влияние вредных привычек на организм человека |
| Учебно-трениро-вочныйэтап (этап спортивной специализа-ции) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈5640/6600** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈120/120 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
|

|  |
| --- |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «шахматы»  |

 | ≈ 60/60 | сентябрь-август | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря |
| Требования техники безопасности при занятиях видом спорта «шахматы» | ≈ 120/120 | сентябрь | Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочного процесса |
| История возникновения олимпийского движения | ≈120/120 | октябрь | **Зарождение олимпийского движения.** **Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
|

|  |
| --- |
| Эволюция правил шахматы  |

 | ≈ 60/120 | октябрь |

|  |
| --- |
| Все изменения в правилах игры шахматы с момента зарождения и до наших дней  |

 |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈120/120 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈120/120 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈120/120 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈120/120 | февраль | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.  |
| Тактические действия  | 120/120  | февраль  | Индивидуальные тактические действия  |
| Основные сведения о спортивной квалификации  | 120/120  | март  | Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий  |
| Антидопинговые правила  | 120/120  | март  | Перечень запрещенных веществ. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние  |
| Психологическая подготовка | ≈120/120 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Самостоятельные занятия  | 120/120  | апрель  | Утренняя гимнастика (зарядка). Индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Составление индивидуальных планов подготовки  |
| Дебют»  | 1260/ 1560 | сентябрь-август  | Дебют - начало партии, благодаря множеству вариантов, и многолетнему опыту шахматистов прошлых лет, самые сильные ходы и варианты исследованы.Изучение разных дебютов на протяжении всех годов обучения  |
| Миттельшпиль»  | 1260/ 1560 | сентябрь - август  | Стратегические, теоретические и технические приемы  |
| «Эндшпиль»  | 1260/ 1560 | сентябрь-август  | Пешечные, Ладейные, ферзевые, коневые и слоновьи окончания  |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/120 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
| Правила вида спорта «шахматы» | ≈120/120 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
|  | Последствия принятия алкоголя, табакокурения, электронных сигарет и наркотических веществ  | 120/120  | август  | Курение (табачных изделий и электронных сигарет) Алкоголизм. Наркотические вещества. Влияние вредных привычек на организм человека  |
| Этап совершен-ствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈ 10200** |  |  |
|

|  |
| --- |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «шахматы» |

 | ≈ 180 | сентябрь | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря |
| Требования техники безопасности при занятиях видом спорта | ≈ 180 | сентябрь | Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочного процесса |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈180 | октябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «шахматы» |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | ≈180 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈180 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈180 | сентябрь-декабрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈240 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 180 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки.Основы техникивида спорта | 180 | февраль | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата |
| Тактические действия | 180 | февраль | Индивидуальные тактические действия Групповые тактические действия |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈180 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Основныесведенияо спортивной квалификации | 180 | март | Спортивные разряды и звания.Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Спортивные разряды по виду спорта «шахматы» |
| Антидопинговые правила | 240 | март | Перечень запрещенных веществ. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за |
| Самостоятельные занятия | 180 | апрель | Утренняя гимнастика (зарядка). Индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Составление индивидуальных планов подготовки такое противоправное влияние |
| «Дебют» | 2400 | сентябрь-август | Дебют - начало партии, благодаря множеству вариантов, и многолетнему опыту шахматистов прошлых лет, самые сильные ходы и варианты исследованы. Изучение разных дебютов на протяжении всех годов обучения |
| «Миттельшпиль» | 2400 | сентябрь - август | Стратегические, теоретические и технические приемы |
| «Эндшпиль» | 2400 | сентябрь-август | Пешечные, Ладейные, ферзевые, коневые и слоновьи окончания |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 180 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям |
| Правилавида спорта | 180 | декабрь-май | Деление участниковпо возрасту и полу.Права и обязанности участников спортивных соревнований.Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.Жесты судей. Обязанности Главного судьи соревнований, Главного секретаря соревнований. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
|  | … | … | … |
| Этап высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **≈ 12000** |  |  |
|

|  |
| --- |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «шахматы» |

 | ≈ 180 | сентябрь | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря |
| Требования техники безопасности при занятиях видом спорта | ≈ 180 | сентябрь | Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочного процесса |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈180 | октябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «шахматы» |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | ≈180 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈180 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈180 | сентябрь-декабрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈240 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈180 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки.Основы техникивида спорта | ≈180 | февраль | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата |
| Тактические действия | ≈180 | февраль | Индивидуальные тактические действия Групповые тактические действия |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈180 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Основныесведенияо спортивной квалификации | ≈180 | март | Спортивные разряды и звания.Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Спортивные разряды по виду спорта «шахматы» |
| Антидопинговые правила |  ≈ 240 | март | Перечень запрещенных веществ. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за |
| Самостоятельные занятия | ≈180 | апрель | Утренняя гимнастика (зарядка). Индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Составление индивидуальных планов подготовки такое противоправное влияние |
| «Дебют» | ≈3000 | сентябрь-август | Дебют - начало партии, благодаря множеству вариантов, и многолетнему опыту шахматистов прошлых лет, самые сильные ходы и варианты исследованы. Изучение разных дебютов на протяжении всех годов обучения |
| «Миттельшпиль» | ≈3000 | сентябрь - август | Стратегические, теоретические и технические приемы |
| «Эндшпиль» | ≈3000 | сентябрь-август | Пешечные, Ладейные, ферзевые, коневые и слоновьи окончания |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈180 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям |
| Правилавида спорта |  ≈ 180 | декабрь-май | Деление участниковпо возрасту и полу.Права и обязанности участников спортивных соревнований.Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.Жесты судей. Обязанности Главного судьи соревнований, Главного секретаря соревнований. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

 Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 минут), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

**5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектование учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса по виду спорта в учреждении учебно-тренировочный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий. Учебно-тренировочный план круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки  | Год обучения  | Возраст для зачисления  | Наполняемость групп  | Количество часов в неделю  | Количество часов в год  | Требования к спортивной подготовке  |
| Этап начальной подготовки | 1 год | 6 лет | 10-20 | 4,5 | 234 | выполнение контрольных нормативов |
| 2 год | 6 | 312 |
| Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | 1 год | 8 лет | 6-12 | 12 | 624 | выполнение контрольных нормативов, выполнение3-1 юношеских спортивных разрядов |
| 2 год | 12 | 624 |
| 3 год | 14 | 728 |
| 4 год | 14 | 728 | выполнение контрольных нормативов, выполнение3-1 спортивных разрядов |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | весь период | 10 лет | 2-4 | 20 | 1040 | выполнение контрольных нормативов, выполнениеспортивного разряда «кандидат в мастера спорта» |
| Этап высшего спортивного мастерства |  | 12 лет | 2-4 | 24 | 1248 | выполнение контрольных нормативов, выполнениеспортивного разряда «мастер спорта России» или «гроссмейстер России» или «мастер спорта международного класса» |

 Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в

спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта

«шахматы» и в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «шахматы» не ниже всероссийского уровня.

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

**6. Условия реализации Программы**

**6.1. Требования к материально-технической базе 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; обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

 - медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию

систематического медицинского контроля.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование оборудованияи спортивного инвентаря | Единица измерения | Количествоизделий |
| 1 | Доска шахматная демонстрационная с фигурами  | 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 |
| Для этапа совершенствования спортивного мастерства |
| 11 | Доска шахматная с электронными фигурами | комплект | 2 |
| 12 | Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы» | штук | 3 |
| 13 | Веб-камер | штук | 2 |

|  |
| --- |
| **Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование** |
| № п/п | Наименование | Единица изме | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| этапначальной подготовки | Учебно –тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствованияспортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Кол-во | срок эксплуатации (лет) | Кол-во | срок эксплуатации  | Кол-во | срок эксплуатации  | Кол-во | срок эксплуатации  |
| 1 | Шахматная доска складная с шахматными фигурами | Компл. | на обуч-гося | - | - | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 2 | Ноутбук со специальным обеспечением для вида спорта «шахматы» | Компл. | на обуч-гося | - | - | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 |

**Обеспечение спортивной экипировки**

|  |
| --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно –тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствованияспортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Кол-во | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Костюм спортивный летний | штук | на обуч-ся | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Костюмспортивныйзимний | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Кроссовки спортивныелегкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Кроссовки утепленые | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Футболка спортивная | пар | на обуч-гося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Шапка спортивная | штук | на обуч-ся | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 7 | Шорты спортивные | штук | на обуч-ся | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |

**6.2. Кадровые условия реализации Программы**

 Дополнительное образование по спортивной подготовке осуществляют лица (тренеры-преподаватели), уровень квалификации которых должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер - преподаватель» (утвержден приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. №952н), профессиональным стандартом «Тренер» (утвержден приказом Минтруда России от 28.03.2019г. №191н), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (утвержден приказом Минтруда России от 21.04.2022 г. № 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (утвержден приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н), в том числе следующим требованиям:

* + на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
	+ на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

 Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), кроме основного тренера допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «шахматы», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

**6.3.. Информационно-методические условия реализации Программы**

Информационно-методические условия реализации включают в себя применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы,а также перечень информационно- методического обеспечения.

**Нормативные документы:**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РоссийскойФедерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 года № 952.

5. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» утвержденная приказом Министерства спорта РФ от 20 декабря 2022 года № 1276.

6. Методические рекомендации «Структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для организаций дополнительногообразования физкультурно-спортивной направленности (спортивных школ)» (утв. 22.11.2022 ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения РФ).

7. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

8. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

9. Приказ Минспорта России от 27.01.2023 N 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.

11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».

12. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894 «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».

13. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678 «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

**Список литературных источников:**

1. Костров В., Рожков П. Решебник. 1000 шахматных задач. – С Петербург, 2001.

2. Костров В., Белявский Б. Решебник. 2000 шахматных задач. - С.-Петербург, 2003.

3. Костров В., Белявский Б. Как играть шахматные окончания. Тест-партии. - С.-Петербург, 2003.

4. Калиниченко H. M. Энциклопедия шахматных комбинаций. - М., 2003.

5. Калиниченко Н. М. Энциклопедия шахматных окончаний. - М., 2003.

6. Сухин И. Г.1000 самых знаменитых комбинаций - М., 2001.

7. Яковлев Н., Костров В. Шахматный решебник-2. Найди лучший ход! – С-Петербург, 1998.

8. Авербах Ю.Л., Котов А. А., Юдович М. М. Шахматная школа. - М.: Физкультуpа и

споpт, 1976.

9. Авеpбах Ю. Эндшпиль. I-V тома.-М.: Физкультуpа и споpт, 1981-84.

10. Спутник шахматиста: справочник /Под ред. В. П. Елесина, В. М. Волкова.

11. Голенищев В. Пpогpамма подготовки юных шахматистов II pазpяда. - М.:Изд."Советская Pоссия", 1979.

12. Жуpавлев H. Шаг за шагом.- М.: Физкультуpа и споpт, 1986.

13. Кpогиус H. В. Психологическая подготовка шахматиста.-M., Физкультуpа и споpт, 1975.

14. Костьев А. Н. Уроки шахмат. - М.: Физкультуpа и споpт, 1994.

15. Ласкер Э. Учебник шахматной игры. - М. : Физкультуpа и споpт, 1980.

16. Рохлин Я. Шахматы. Программа занятий. -М.:"Московская пpавда", 1961.

17. Pомановский П. Миттельшпиль. - М. : Физкультуpа и споpт, 1963.

18. Шахматы, наука, опыт, мастеpство /Под pед. Б. А. Злотника. - М.: Высшая школа, 1990.

19. Шахматы. Энциклопедический словарь. - М.: Советская энциклопедия, 1990. 20. Авербах Ю. Котов А. Тайманов М. и др. Шахматная академия. 24 лекции. – Ростов-на-Дону, 2003.

21. Авербах Ю. Котов Л. Юдович М. Шахматная школа. - Ростов-на-Дону, 2000.

22. Авербах Ю. Школа середины игры. - М., 2000.

23. Блох М. 600 комбинаций - М. 2001.

24. Волчок А.С. Уроки шахматной тактики - Николаев, 2003.

25. Мурашко В. Стяжкин В. «Шахматы. Спортивное совершенствование». -С.-Петербург, 1999.

26. Нейштадт Я. И. «Шахматный практикум». - М., 1980.

27. Эйве М. Стратегия и тактика. Курс шахматных лекций. - Ростов-на-Дону, 2002.

**Перечень Интернет-ресурсов:**

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

2. Федеральный центр подготовки спортивного резерва https://fcpsr.ru/

3. Официальный интернет-портал правовой информации http://publication.pravo.gov.ru/

4. Официальный сайт: Федерация шахмат России (ruchess.ru)

https://new.russwimming.ru/.

5. Спортивные средства массовой информации http://www.infosport.ru.

6. Наука о тренерской работе (Abstracts) http://www rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.

7. Официальный сайт РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru).

8. ВСЕМИРНЫЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ КОДЕКС на русском языке

http://lib.sportedu.by/internet/title/code\_ru.pdf.

9. Консультант Плюс http://www.consultant.ru/

10. www.crestbook.com - сайт шахматы – онлайн.

11. www.chesspro.ru - сайт профессионально о шахматах.

12.www.chessplanet.ru - сайт Шахматная планета.

13. www.gambler.ru - сайт интеллектуальные игры онлайн.