МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 9
по шахматам и шашкам города Челябинска

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО СШОР № 9
по шахматам и шашкам
г. Челябинска
_____
А.А.Севостьянов
«28» 04 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ШАХМАТЫ»

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы (Приказ Министерства спорта России от 09.11.2022 г., № 952) и Приказа Министерства спорта России от 20.12.2022 г., № 1276

г. Челябинск
2023

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по шахматам с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Министерства спорта России 09.11.2022 г., № 952).

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 по шахматам. А также обеспечение условий для организации активного, содержательного досуга, самосовершенствования личности, формирования здорового образа жизни, творческого развития и профессионального самоопределения; развития физических, интеллектуальных и нравственных качеств, достижения спортивных успехов.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	10	2
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	12	2

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

					мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам спортивной подготовки);

- учебно-тренировочные мероприятия:

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам	-	14	18	21

	России, кубкам России, первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-

	период				
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

- спортивные соревнования:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		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

- тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки/ иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства ГССМ	Этап высшего спортивного мастерства ГВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
		234-312	312-416	624-728	28-936	1040-1248	1248-1664
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4

		Наполняемость групп (человек)					
		10-25	10-20	6-14	6-12	2-10	2-10
1.	Общая физическая подготовка	14-16% 36/42	8-14% 36/42	4-8% 36/56	4-6% 36/56	4-6% 48/60	4-6% 48/72
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	4-6% 36/56	4-6% 36/56	4-6% 48/60	4-6% 48/72
3.	Участие в соревнованиях		2-4% 8/8	3-5% 36/36	5-12% 90/100	5-12% 124/150	5-14% 150/200
4.	Техническая подготовка	32-42% 72/90	32-40% 102/136	30-32% 170/190	32-34% 180/220	31-33% 200/240	30-32% 240/320
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	44-48% 96/144	44-48% 124/172	42-46% 250/278	42-46% 260/336	40-42% 368/408	40-42% 426/540
6.	Инструкторская и судейская практика		1-3% 6/8	2-4% 12/16	2-4% 18/24	2-4% 24/30	2-4% 48/70
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	1-3% 6/6	1-3% 6/8	2-4% 12/16	2-4% 18/24	4-6% 48/60	5-7% 48/90
8.	Самостоятельная работа	10% 24	10% 30	10-20% 72	10-20% 90	10-20% 180/240	10-20% 240/300
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и	В течение года

		(или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках года которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную	В течение года

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

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Как появился допинг? Этическая сторона проблемы: допинг как обман.	В течение года	При проведении мероприятий следует обратить внимание на рассмотрение следующих вопросов. Исторические предпосылки: обнаружение веществ, способных повысить работоспособность и

	Как допинг влияет на здоровье Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена. Допинг: история и современность. Беседа, круглый стол, информационная работа с законными представителями		снизить боль. Их использование в других сферах (война, скачки лошадей) и перенос на спортсменов. Принципы честной спортивной борьбы. Влияние допинга на репутацию атлета и спорта в целом. Задание для самостоятельной работы: сочинить (совместно с родителями) собственную сказку о том, почему и как в спорте появился допинг, чем это плохо, как предотвратить данное явление. Что такое обмен веществ и его нарушения? Почему допинг создает проблемы с сердцем и сосудами, другими органами, влияет на психику? Почему спорт, основанный на допинге, теряет привлекательность? Как допинг влияет на психику спортсмена (прямое изменение психического состояния; проблемы самоуважения; реакции проигравших). Как возникают «допинговые скандалы», почему они получают огласку. Исторические предпосылки допинга – поиск способов повышения функциональных возможностей организма. Эволюция допинговых препаратов: от стимуляторов и анальгетиков к факторам, изменяющим понятия «допинг»: от повышения возможностей организма к нарушению правил честной спортивной борьбы.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Как выявляют допинг и наказывают нарушителей? Как повысить результаты без допинга? Что еще помогает успехам в спорте? Антидопинговые правила. Запрещенные субстанции Допинг как глобальная проблема	В течение года	При проведении мероприятий следует обратить внимание на рассмотрение следующих вопросов. Допинг-контроль. Анализ проб. Персональная ответственность спортсмена. Ответственность третьих лиц. Рациональный режим. Отдых, восстановление сил. Питание. Закаливание. Укрепление здоровья, разумное использование разрешенных медикаментов по мере необходимости Принципы честной спортивной борьбы («фейр плей»). Спортивные правила, их

	современного спорта. Медицинские аспекты допинга. Социальные и психологические аспекты допинга. Социальные и психологические аспекты допинга. Беседа, круглый стол, информационная работа с законными представителями несовершеннолетних спортсменов		необходимость для регламентации и обеспечения равных условий борьбы. Правила как результат общественного договора. 10 антидопинговых правил (Всемирный антидопинговый кодекс), их смысл. Запрещенный список Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Причины включения субстанций в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны; вещества, способствующие усвоению кислорода; диуретики; стимуляторы и наркотики. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.). Трансформация отношения к спорту, в котором задействован допинг (от сравнения личных достижений атлетов к «соревнованию химиков», от воспитания личности к обману, от ценностей здорового образа жизни к готовности принести здоровье в жертву медалям). Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью. Психологические последствия допинга – изменения психики под влиянием запрещенных субстанций; последствия для самовосприятия, самоуважения. Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для социальных групп.
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Зависимое поведение – сущность и механизмы развития. Причины борьбы с допингом. Допинг-контроль. Допинг как	В течение года	При проведении мероприятий следует обратить внимание на рассмотрение следующих вопросов. Суть явления зависимости. Признаки зависимости. Последствия зависимости. Последствия допинга для здоровья атлетов, для психологии спортсменов, для имиджа спорта в

	глобальная проблема современного спорта. Запрещенные субстанции и методы. Медицинские аспекты применения допинга. Противодействие допингу в спорте. Допинг-контроль. Зависимое поведение – сущность и механизмы развития. Беседа, круглый стол, информационная работа с законными представителями несовершеннолетних спортсменов		глазах общественного мнения, для реализации оздоровительного и воспитательного потенциала спорта. Организации, занимающиеся борьбой с допингом. Процедуры взятия и анализа допинг-проб. Наказания за нарушения антидопинговых правил. Выход проблемы допинга за пределы спорта. Экономические и политические аспекты допинга. Влияние отношения к запрещенным субстанциям (в т.ч. к наркотикам) на систему общественных ценностей. Определение понятия «Допинг» на основе Всемирного антидопингового кодекса. Допинг как глобальная этическая проблема спорта: необходимость соблюдения правил, обеспечивающих честность и равенство условий борьбы. Запрещенный список ВАДА, критерии включения субстанций и методов в него. Субстанции, запрещенные в соревновательный период: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; глюкокортикоиды. Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта: алкоголь; бета-блокаторы. Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Допинг и спортивная фармакология. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Последствия употребления запрещенных субстанций для здоровья: текущие и долговременные риски. Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу. Общероссийские антидопинговые правила. Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор

			допинг-контроля, его функции. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы. Персонификация ответственности. Наказания за нарушения антидопинговых правил. Суть явления зависимости. Признаки зависимости. Последствия зависимости.

Планы инструкторской и судейской практики

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Этапы спортивной подготовки	Планы инструкторской и судейской практики
Этап начальной подготовки	Помощь тренеру в проведении отдельных этапов тренировочного занятия Проверка выполнения заданий тренера другими спортсменами Изучение правил соревнований
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проведение части занятия: разминки, основной части, заключительной части Помощь тренеру в проведении тренировочного занятия Составление плана (конспекта) тренировочного занятия Участие в составлении календаря соревнований Участие в составлении положения соревнований Участие в судействе соревнований
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего	Проведение тренировочного занятия Составление плана (конспекта) тренировочного занятия Участие в составлении календаря соревнований Составление положения соревнований Изучение правил соревнований

спортивного мастерства	Участие в судействе соревнований

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
Этап начальной подготовки	-- оценка организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов; - оценка воздействия физических нагрузок на организм спортсменов; - проверка условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов; - соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности; - варьирование продолжительности и характера отдыха на тренировочных занятиях; - использование оздоровительные моменты на занятиях: физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; - использование игровых методов; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- оценка организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов; - оценка воздействия физических нагрузок на организм спортсменов; - проверка условий санитарно-гигиенического содержания

	мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов; - соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности; - периодические медицинские осмотры; - дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; - врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований; - привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача; - использование оздоровительные моменты на занятиях: физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек; - планирование объема восстановительных средств: варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками; - снижение уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок: аутогенная и психорегулирующая тренировка, средства внушения (внушенный сон-отдых), приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, благоприятный психологический микроклимат

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	- периодические медицинские осмотры; - дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; - врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований; - оценка структуры тренировочной и соревновательной деятельности: соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности; - планирование объема восстановительных средств: варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками; - снижение уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок: аутогенная и психорегулирующая тренировка, средства внушения (внушенный сон-отдых), приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающихся), необходимо

выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения на 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 или перевода на этап спортивной специализации;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить основы безопасности при занятиях видом спорт «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;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьей году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления или перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой медицинской помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шахматы»;
- выполнять план индивидуальной подготовка;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать 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 медицинской помощи;
- выполнять план индивидуальной подготовка;
- знать и соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «Гроссмейстер России» не реже одного раза в два года;
- 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.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов (см. Приложение № 1) 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.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки

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

Этап спортивной специализации

№ п/п	упражнения	Единицы измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			6,0	6,2
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			17	11
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+7	+9
1.4	Челночный бег 3х10 м	см	Не более	
			9,2	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Приседание без остановки	Количество раз	Не менее	
			10	8
2.2	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	Количество раз	Не менее	
			2	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Этап совершенствования спортивного мастерства

№	упражнения	Единицы	Норматив до года	Норматив свыше

п/п		измерения	обучения	года обучения
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	Не более	
			9,5	10,1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			28	14
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+9	+13
1.4	Челночный бег 3х10 м	см	Не более	
			7,9	8,2
1,5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			180	165
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	Количество раз	Не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Приседание без остановки	Количество раз	Не менее	
			18	12
2.2	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	Количество раз	Не менее	
			8	8
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»			

Этап высшего спортивного мастерства

№	упражнения	Единицы	Норматив

п/п		измерения	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	Не более	
			8,2	9,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			34	13
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.4	Челночный бег 3х10 м	см	Не менее	
			7,2	8,0
1,5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	Количество раз	Не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Приседание без остановки	Количество раз	Не менее	
			22	16
2.2	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	Количество раз	Не менее	
			12	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд – «мастер спорта России» или «гроссмейстер России» или «мастер спорта России международного класса»			

Примерный вариант тестов для перевода на следующий этап/период подготовки

ГНП-1

I Теория и методика физической культуры и спорта

1. Происхождение шахмат

1	Где появились шахматы	А) В Индии Б) В Китае В) У арабов Г) У древних греков
2	Когда появились шахматы	А) 1000 лет назад Б) 1500 лет назад В) 2000 лет назад Г) 10 веков назад
3	Как перевести с таджикского языка «шахматы»	А) «властитель погиб» Б) «властитель повержен» В) «смерть властителю» Г) «гибель королю»
4	Что такое мат Диларам	А) История о любви Диларам к шахматам Б) Мат, который поставила Диларам В) Мат, путем жертвы двух ладей Г) Мат, путем жертвы ладей и ферзя
5	Как шахматы появились в Европе	А) В 8-9 веках, когда арабы завоевали Испанию Б) В 8-9 веках от арабов они пришли на территорию Древней Руси Г) В 9-10 веках, когда арабы завоевали Европу Г) В 8-9 веках из Индии они пришли на территорию Древней Руси

2. Правила игры. Нотация

1	Найти неверный ответ: «Партия выиграна, если…»	А) На доске стоит мат королю Б) Противник сдался В) У короля нет ходов Г) Противник опоздал к началу игры более, чем на час.
2	Найти неверный ответ: «Партия закончилась вничью, если…»	А) На доске стоит пат Б) Противник предложил ничью В) Противники согласились на ничью Г) На доске остались два короля

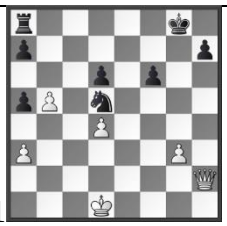
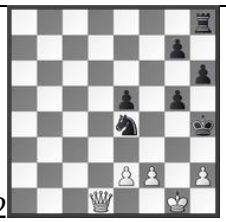
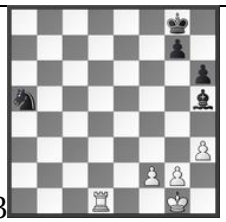
3	Найти неверный ответ: «Во время партии запрещается…»	А) Пользоваться какими-либо записями Б) Пользоваться мобильными устройствами В) Записывать ходы противника и показания часов Г) Советовать противнику согласиться на ничью
4	На каком поле стоит белый король в начале партии	А) e1 Б) d1 В) e8 Г) f 1
5	Белый слон находиться на поле d5, он не может	А) сходить на поле c4 Б) сходить на поле c6 В) взять ладью на поле e4 Г) взять короля на поле e6

II Теоретическая и практическая подготовка

1. Правила дебюта.

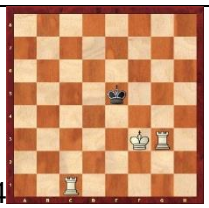
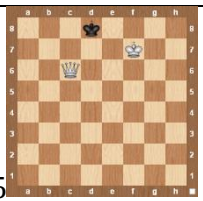
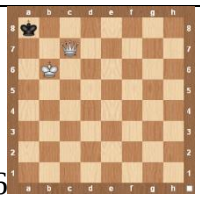
1	В начале партии надо:	а) Вывести легкие фигуры б) Организовать атаку на короля тяжелыми фигурами в) Захватить центр пешками г) Сделать рокировку д) Поставить «детский мат» противнику ж) Не делать бесполезных ходов пешками з) Съесть как можно больше пешек противника и) Вывести короля в центр к) Ставить ладьи на открытые линии

2. Основные тактические приемы (ход белых)

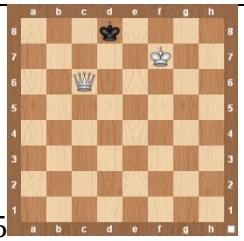
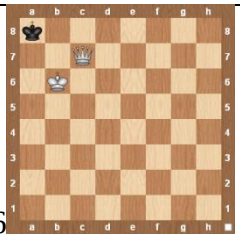
1 	2 	3 

4	5	6

3. Мат одинокому королю ладьей, двумя ладьями, ферзем (ход белых)

1	2	3
4 	5 	6 

4. Задачи на мат в один ход (ход белых)

1	2	3
4	5 	6 

<u>ГНП-2</u>

I Теория и методика физической культуры и спорта

1. В.Стейниц, Э.Ласкер, М.Чигорин

К какому шахматисту относятся приведенные суждения	
1. Он сохранял звание чемпиона мира двадцать семь лет 2. «Он был первым, кто официально завоевал титул чемпиона мира; он был первым, кто создал какое-то осмысленное	А) В.Стейниц Б) Э.Ласкер В) М.Чигорин

теоретическое учение. Он разработал принципы позиционной игры, которые с тех пор стали азбучными истинами для шахмат. Он был первым полностью профессиональным шахматным мастером, который посвятил игре всю свою жизнь». 3. Он «всегда оценивал позицию с практической точки зрения и старался создать на доске такую ситуацию, в которой партнер чувствовал бы себя неуверенно». 4. Кто из перечисленных шахматистов не был чемпионом мира 5. В начале своего пути он был последователем мастеров комбинационного стиля, но позже произвёл переоценку своих представлений о шахматах. Он убедился, что многие комбинации привели к успеху только из-за слабой защиты проигравшей стороны. Изучение партий шахматистов прошлого и своих современников привело его к системе взглядов, сейчас известных как позиционная школа.	

2. Правила обращения к арбитру. Троекратное повторение

Составьте правильное суждение	
1. Если у игрока, за которым очередь хода, остается менее двух минут на его часах до контроля времени, он может потребовать ничью до падения своего флажка 2. Если судья сочтёт, что претензия игрока явно не обоснована 3. Игрок, который хочет предложить ничью, должен сделать это после выполнения своего хода на доске 4. Партия признается закончившейся вничью по правильному заявлению игрока, за которым очередь хода 5. При троекратном повторении позиции партия признается закончившейся вничью по правильному заявлению игрока, за которым очередь хода	а) но перед переключением часов б) он должен остановить часы и обратиться к арбитру" в) если он сначала запишет свой ход на бланке и заявит арбитру о своем намерении сделать этот ход г) он может оштрафовать игрока, добавив время его противнику д) если одна и та же позиция возникла на доске не менее трех раз (не обязательно повторением ходов)

II Теоретическая и практическая подготовка

1. Принципы разыгрывания дебюта. Классификация дебютов

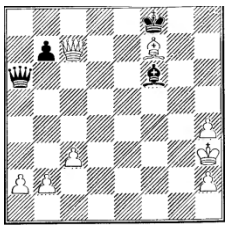
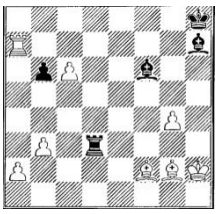
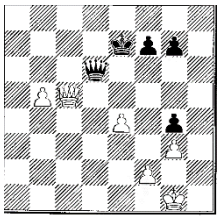
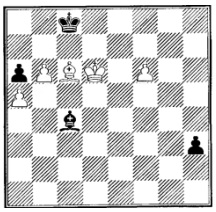
1	В начале партии не следует:	а) Выводить легкие фигуры б) Захватывать центр пешками в) Делать рокировку г) Выводить короля в центр
2	Главная цель дебюта	а) Быстрое развитие фигур и захват центра б) Поставить мат королю противника в) Сделать рокировку г) Создать хорошую пешечную структуру
3	Сильный центр	а) Помогает быстрее поставить мат королю противника б) Ограничивает активность фигур противника в) Помогает быстрее вывести тяжелые фигуры г) Ограничивает движение пешек
4	Все дебюты подразделяются на	а) открытые, полуоткрытые и закрытые б) открытые и закрытые в) активные и пассивные г) тактические позиционные
5	Гамбиты - это	а) дебюты, в которых одна из сторон жертвует материал (обычно пешку, но иногда и фигуру) б) дебюты, в которых одна из сторон очень быстро ставит мат королю противника в) дебюты, в которых одна из сторон жертвует материал и ставит мат королю противника г) дебюты, в которых одна из сторон захватывает центр

2. План игры в миттельшпиле

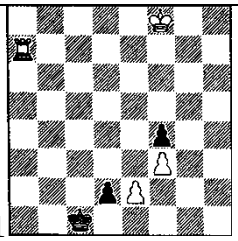
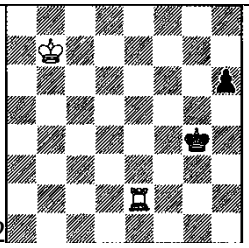
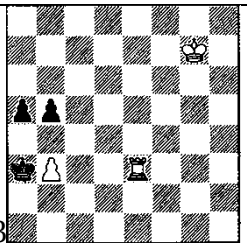
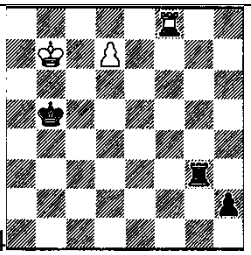
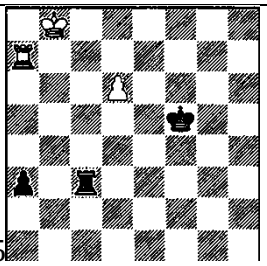
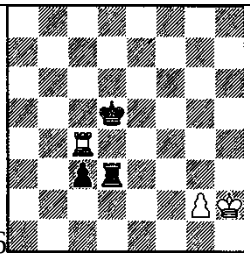
В миттельшпиле основными целями являются:	а) улучшение положения своих фигур б) ограничение подвижности своих фигур в) размен фигур и переход в эндшпиль г) подготовка к проведению атаки с целью поставить мат сопернику д) борьба с проходными пешками соперника ж) ослабление позиций соперника з) при наличии преимущества упрощение позиции для

	перехода в эндшпиль и) ограничение контригры соперника к) проведение пешки в ферзи

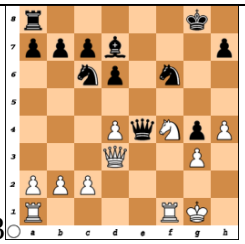
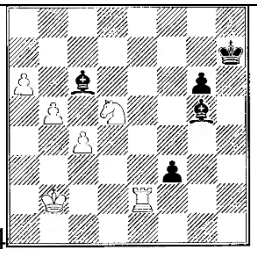
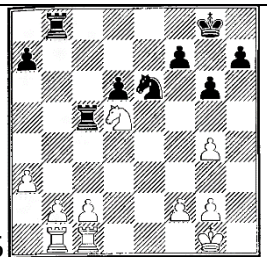
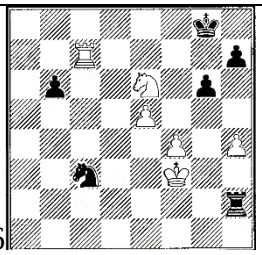
3. Тактические приемы и комбинации (ход белых)

Найди нужный ход		
Выигрыш материала 	Выигрыш материала 	Выигрыш материала
Двойной удар 	Двойной удар 	Выигрыш материала

4. Ладейные и пешечные окончания

Оцени позицию и найди нужные ходы в эндшпиле		
 1	 2	 3
 4	 5	 6

5. Комбинации на тактику (промежуточный ход, промежуточной шах)

1	2	3 
4 	5 	6 

ТГ-1

I Теория и методика физической культуры и спорта

1. Х-Р Капабланка, А.Алехин, М.Эйве.

К какому шахматисту относятся приведенные суждения	
1. Единственный шахматист, который умер, являясь действующим чемпионом мира. 2. В годы расцвета он приобрёл славу «шахматного автомата», практически не допускающего ошибок. В официальных встречах на высоком уровне, с 1916 по 1924 год он оставался непобеждённым. 3. Его гениальность проявлялась в том, что мастерство и шахматное чутьё, которые другие приобретали упорным трудом и долгим изучением теории, у него казались врождёнными, он крайне мало занимался шахматами, почти не готовился к ответственным играм, но при этом в игре превосходил всех современников 4. Он стремился к сложной, комбинационной игре, в которой чувствовал себя как рыба в воде. Необычайные счетные способности и мощная энергетика сделали его одним из лучших атакующих шахматистов во всей истории шахмат. Количество пожертвованных фигур и заматованных королей соперников в его партиях подсчету не поддается. 5. Он был не только чемпионом мира, но и избран президентом ФИДЕ. На период его президентства пришлись матч	а) Х-Р Капабланка б) А.Алехин в) М.Эйве

на первенство мира между Б. Спасским и Р. Фишером и несостоявшийся матч Фишер — Карпов.	

2. Системы соревнований

Найдите правильное определение	
1.Круговая 2.Швейцарская 3.Нокаут-система 4. Схевенингенская 5. Матч	а) каждый участник одной команды играет поочерёдно со всеми членами другой команды б) все участники играют друг с другом поочерёдно в порядке, определяемом таблицами очерёдности игры в) выбывание участника из соревнования после проигрыша партии (матча), или после потери определённого числа очков г) встреча двух шахматистов или команд между собой д) проводится с любым числом участников, для составления пар перед началом каждого тура производится жеребьёвка, в каждом туре встречаются участники с равным или почти равным числом очков

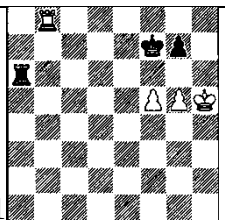
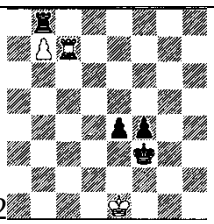
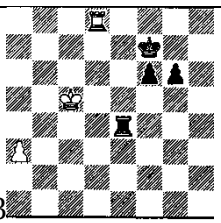
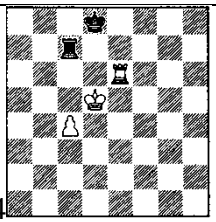
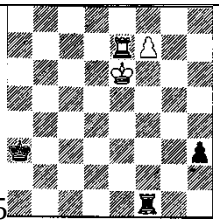
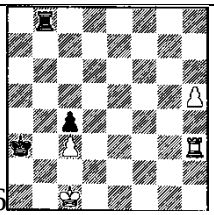
II Теоретическая и практическая подготовка

1. Испанская партия, сицилианская защита, ферзевый гамбит (на выбор)
2. План игры в миттельшпиле

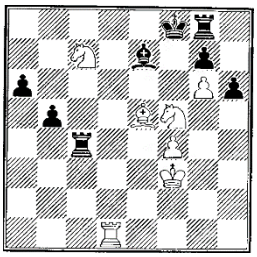
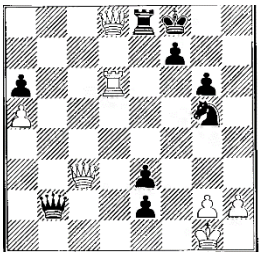
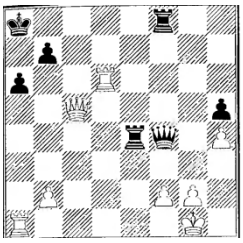
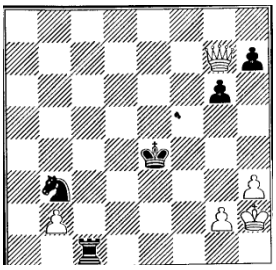
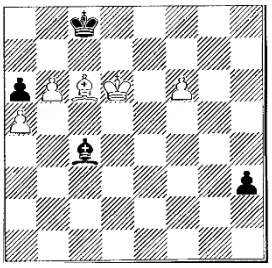
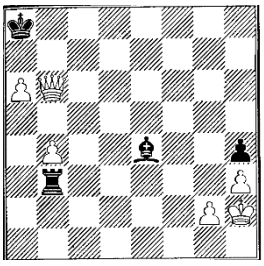
Найди правильное определение	
1. Открытый центр 2. Закрытый центр 3.Пешечный прорыв 4.Подвижный пешечный центр 5.Инициатива	а) прием, применяемый для образования проходной пешки б) проявление активности с целью придать действиям своих фигур атакующий характер и заставить соперника перейти к длительной защите в) центральные поля свободны от пешек г) пешечная структура в центре фиксирована (лишена подвижности); борьба переносится на фланги д) у одной из сторон пешечный перевес в центре, что позволяет ей начать в удобный момент движение пешек

3. Ладейные и пешечные окончания

Оцени позицию и найди нужные ходы в эндшпиле

1 	2 	3 
4 	5 	6 

4. Комбинации на форсированный мат и двойной удар

1 	2 	3 
4 	5 	6 

<u>ТГ-2</u>

I Теория и методика физической культуры и спорта

1. Советские шахматисты – чемпионы мира

К какому шахматисту относятся приведенные суждения	
1. «Талант его универсален и исключителен. Он мог тонко сыграть в дебюте, уйти в глухую защиту, бурно атаковать или, наконец, хладнокровно маневрировать. А про эндшпиль и говорить нечего — это его стихия» - писал о седьмом чемпионе мира М.Ботвинник 2. Единственный в истории чемпион мира, дважды возвращавший себе шахматную корону (он сохранял титул	а) М.Ботвинник б) В.Смыслов в) М.Таль г) Т.Петросян д) Б.Спасский

чемпиона мира в течение 15 лет с небольшими перерывами), патриарх советской шахматной школы 3. «Меня всегда поражало его умение, добившись отличной позиции, все время находить маневры, усиливающие её. Он хорошо умел видеть и устранять опасность за 20 ходов до того, как она возникает!», — писал Р.Фишер 4. Самый молодой (до Г. Каспарова) чемпион мира. Несмотря на суперкороткое пребывание на шахматном троне (тоже рекорд), он был одной из самых ярких звёзд на шахматном небосклоне. В.Крамник, говоря об одновременном сочетании исключительного таланта и яркой игры, характеризовал его как «инопланетянина» 5. Он проиграл матч за звание чемпиона мира Р.Фишеру	

2. Положение о соревнованиях

В положении о проведении шахматных соревнований должно включать следующие разделы	а) цели и задачи б) правила вида спорта «шахматы» в) шахматные часы г) требования к участникам соревнований д) награждение победителей е) состав судей, их адреса и телефоны ж) апелляционный комитет з) сроки и место проведения и) права и обязанности участников соревнования к) условия подведения итогов

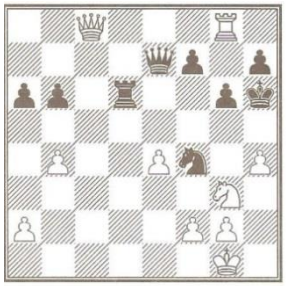
II Теоретическая и практическая подготовка

1. Дебют

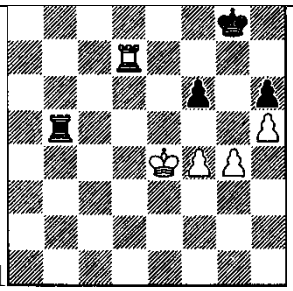
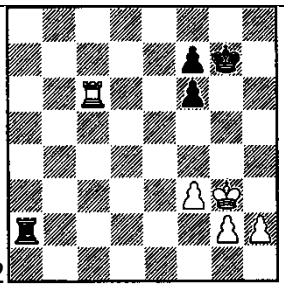
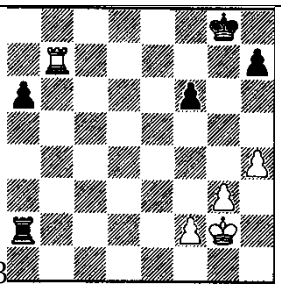
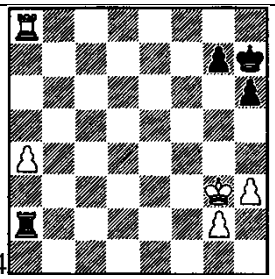
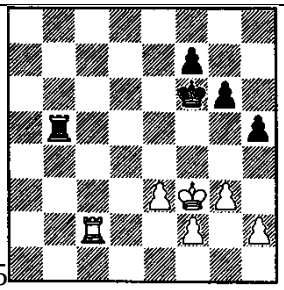
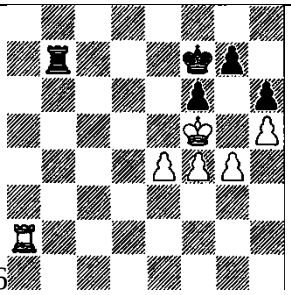
Составьте правильное суждение	
1. Дебютный принцип - борьба за центр означает, что надо 2. Атакуя центральные поля 3. Фигуры, находящиеся в центре	а) пешки делают их недостижимыми для неприятельских фигур. б) держат под контролем максимальное число полей и проявляют свое действие равномерно по всем направлениям. в) пожертвовать качество или даже фигуру г) вскрыть вертикали для тяжелых фигур

4. Передвижением фланговых пешек противники стремятся 5. Для разрушения центра иногда выгодно	д) развивать свои фигуры с учетом значения центральных полей: создавать давление по линиям, проходящим через центральные поля, не допускать в центр или устранять оттуда силы противника.

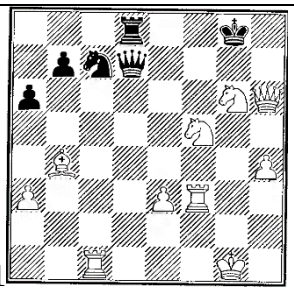
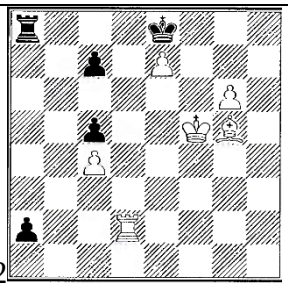
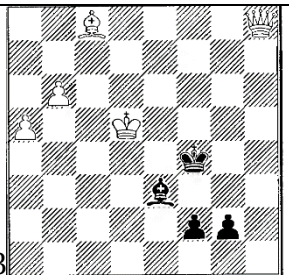
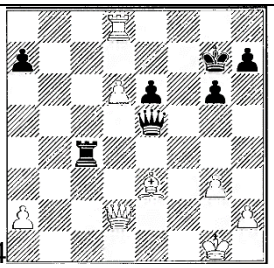
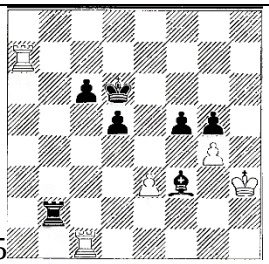
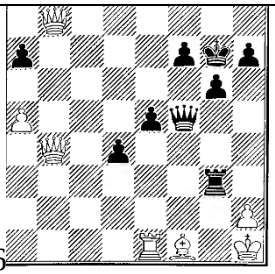
2. План игры в миттельшпиле

Найди лучший ход		
1 	2 	3
4 	5 	6

3. Ладейные и пешечные окончания

Оцени позицию и найди нужные ходы в эндшпиле		
 1	 2	 3
 4	 5	 6

4. Мат в два хода

 1	 2	 3
 4	 5	 6

ТГ-3

I Теория и методика физической культуры и спорта

1. Р.Фишер и А Карпов

К какому шахматисту относятся приведенные суждения	
1. Он говорил: «Я добьюсь того, чтобы к шахматам относились с не меньшим уважением, чем к боксу. Сколько бы ни запросил Мохаммед Али за своё очередное выступление, я потребую больше». 2. Абсолютное большинство своих партий он начинал ходом королевской пешки 1.е4 3. Отличительная особенность его игры — отточенная техника реализации достигнутого преимущества часто путём спокойного, неспешного наступления, не оставляющего сопернику шансов на контратаку 4. Он ввёл в шахматную практику новые часы, основанные на здравой идее - хотя бы частично уравнять шансы соперников в конце игры, когда в цейтноте у одного из игроков (или у обоих сразу) "висит флажок". Эти часы добавляют определённое количество секунд за каждый сделанный ход 5. 3 апреля 1975 года ФИДЕ объявило его новым чемпионом мира	а) Р.Фишер б) А.Карпов

3. Правила вида спорта «шахматы»

Найдите правильные суждения	а) Действие превращения пешки может быть выполнено различными способами: не обязательно ставить пешку на поле превращения. б) Перед началом партии арбитр должен решить, где будут установлены шахматные часы. в) Партия может закончиться вничью, если последние 50 ходов были сделаны каждым игроком без движения какой-либо пешки и без взятия какой-либо фигуры г) Игрок не может ответить на ход соперника прежде, чем запишет его д) «Быстрая игра» - это игра, в которой каждый игрок должен завершить все ходы в заданное время, составляющее больше 15 минут, но меньше 60 минут е) По окончании партии арбитр или игроки должны разместить королей в центре доски соответствующим образом, тем самым указав результат партии. ж) Во время партии игрокам разрешается использовать какие-либо записи, источники информации или советы, но запрещается анализировать какую-либо партию на другой шахматной доске з) Арбитр обязан осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, исключая ошибки, которые могут повлечь искажение результатов соревнований, объективно и своевременно решать возникающие в ходе соревнований вопросы и) Игрок, который не желает продолжать партию и уходит из игрового зала, не расписавшись в своем бланке или не известив арбитра, исключается из турнира

II Теоретическая и практическая подготовка

1. Дебют на выбор
2. Защита в шахматной партии

Укажи главные правила игры в защите
1. Обороняясь, создавай максимальное число заслонов на пути вражеских фигур, рассчитывая, что это замедлит темп их наступления и застопорит всю атаку. 2. Стремись к разменам активных фигур.

3. Стремись сохранить двух слонов.

4. Пытайся активизировать короля

5. Лучший способ обороны - контратака. Главное - вовремя найти способ перейти в контратаку. Правильно выбрать момент.

6. План игры должен быть всегда.

7. Если атакуют на одном фланге, пытайся затеять игру на другом фланге, отвлекая фигуры противника.

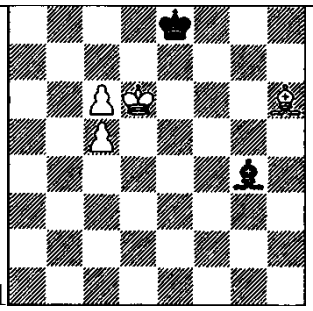
8. Старайся перевести игру в эндшпиль (ладейный или с разноцветными слонами).

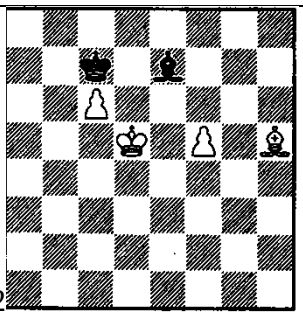
9. Перед тем, как сделать ход, необходимо оценить другие, более спокойные пути игры.

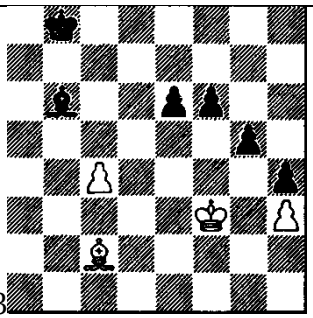
10. Ищи комбинации и считай варианты.

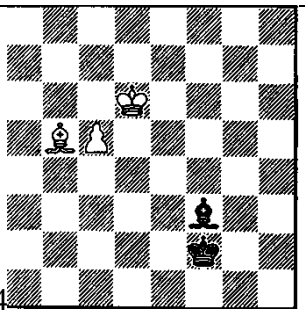
3. Эндшпиль со слонами

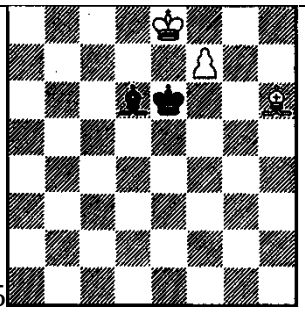
Оцени позицию и найди нужные ходы в эндшпиле

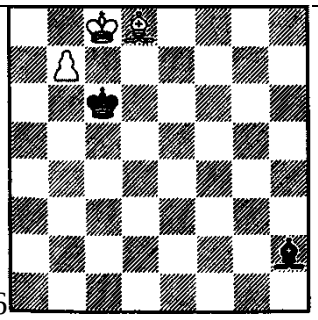

1


2

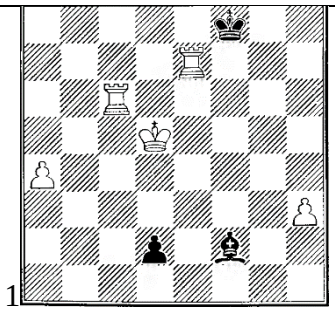

3

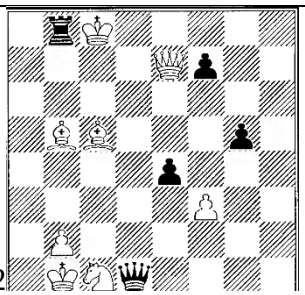

4

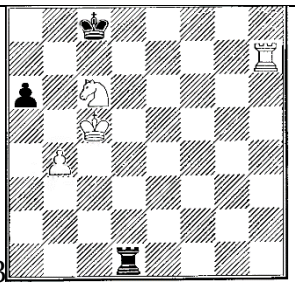

5

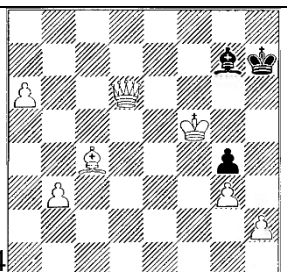
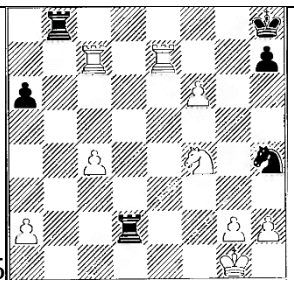
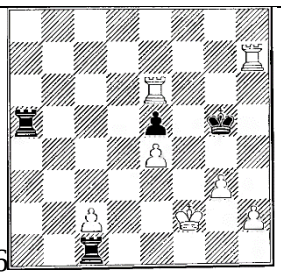

6

4. Комбинации в 3-4 хода.


1


2


3

4 	5 	6 

ТГ-4

I Теория и методика физической культуры и спорта

1. Г.Каспаров, В.Крамник, М.Карлсен

К какому шахматисту относятся приведенные суждения	
1. В 2000 году тринадцатый чемпион мира предложил ему провести с ним матч за звание чемпиона мира по классической версии в Лондоне. Он дал свое согласие, и в матче из 16 партий чемпион не сумел выиграть у него ни одной партии. 2. Первый в истории шахмат абсолютный чемпион мира (в трёх категориях): по классическим шахматам, рапиду и блицу. Третий в списке самых молодых гроссмейстеров мира после Сергея Карякина и Паримарьяна Неги. 3. В 1999 году его рейтинг Эло достиг рекордного значения — 2851 балл, которое держалось 13,5 лет. 4. Он почти не допускает промахов, по словам Сергея Карякина, «играет практически идеально», по мнению Люка ван Вели, «его сила в том, что там, где другие не видят в позиции ничего, он только начинает играть». 5. Многие специалисты признают его величайшим шахматистом в истории (на второе место обычно ставят Фишера). Он одиннадцать раз получал премию «Оскар» - лучшему шахматисту года.	а) Г.Каспаров б) В.Крамник в) М.Карлсен

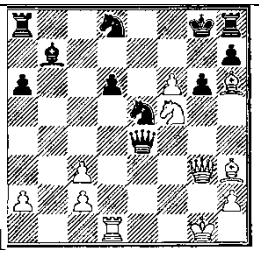
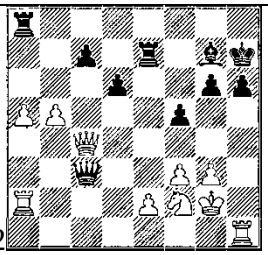
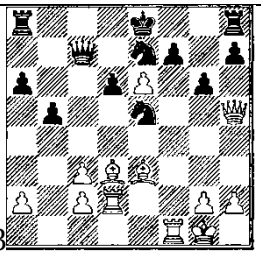
2.Судейская практика.

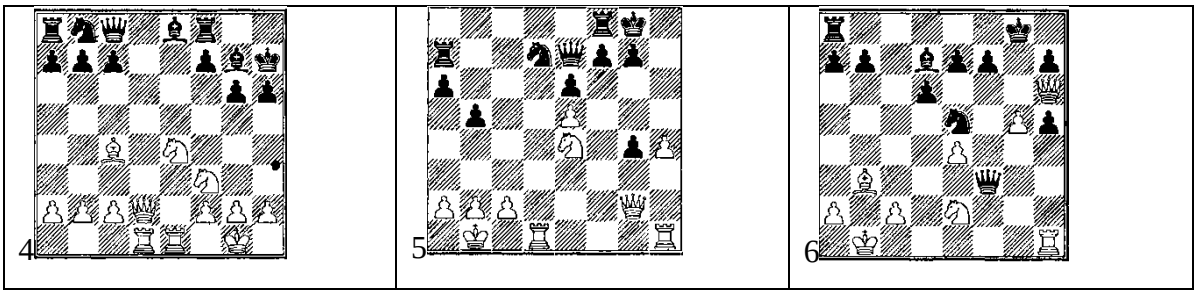
Найдите правильные суждения	а) Действие превращения пешки может быть выполнено различными способами: не обязательно ставить пешку на поле превращения. б) Перед началом партии арбитр должен решить, где будут установлены шахматные часы.

	в) Партия может закончиться вничью, если последние 50 ходов были сделаны каждым игроком без движения какой-либо пешки и без взятия какой-либо фигуры г) Игрок не может ответить на ход соперника прежде, чем запишет его д) «Быстрая игра» - это игра, в которой каждый игрок должен завершить все ходы в заданное время, составляющее больше 15 минут, но меньше 60 минут е) По окончании партии арбитр или игроки должны разместить королей в центре доски соответствующим образом, тем самым указав результат партии. ж) Во время партии игрокам разрешается использовать какие-либо записи, источники информации или советы, но запрещается анализировать какую-либо партию на другой шахматной доске з) Арбитр обязан осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, исключая ошибки, которые могут повлечь искажение результатов соревнований, объективно и своевременно решать возникающие в ходе соревнований вопросы и) Игрок, который не желает продолжать партию и уходит из игрового зала, не расписавшись в своем бланке или не известив арбитра, исключается из турнира

II Теоретическая и практическая подготовка

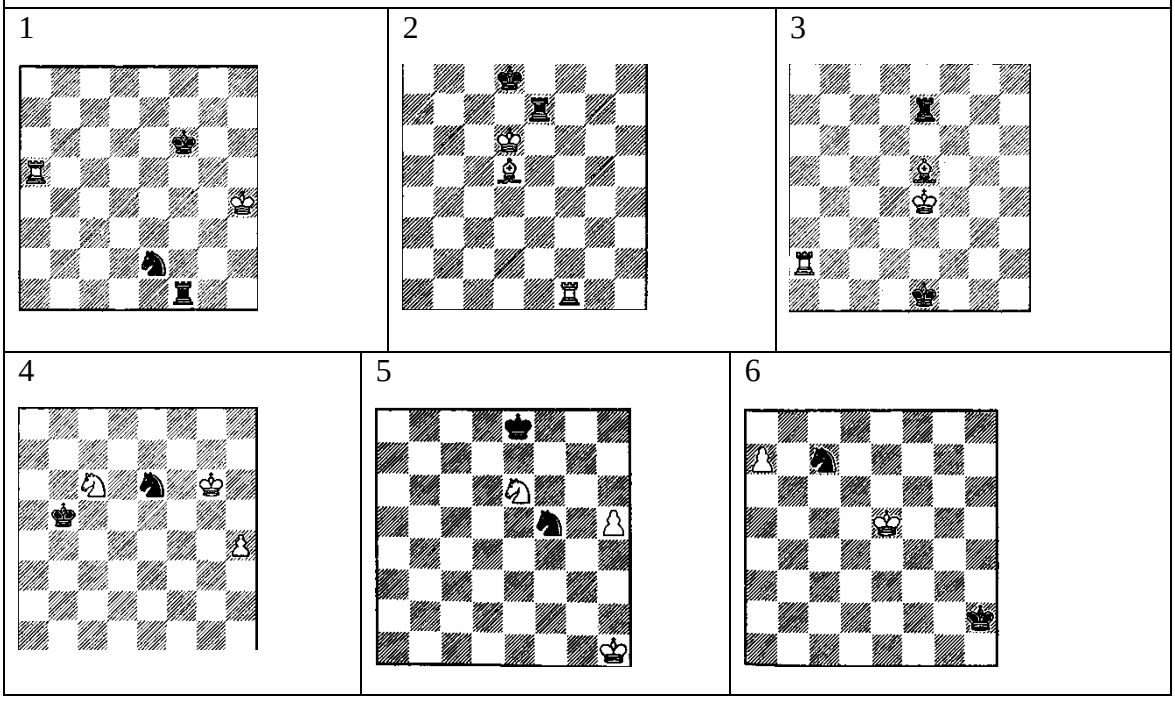
1. Современные дебюты (на выбор)
2. Жертва материала. Реализация перевеса

Найди лучший ход		
 1	 2	 3



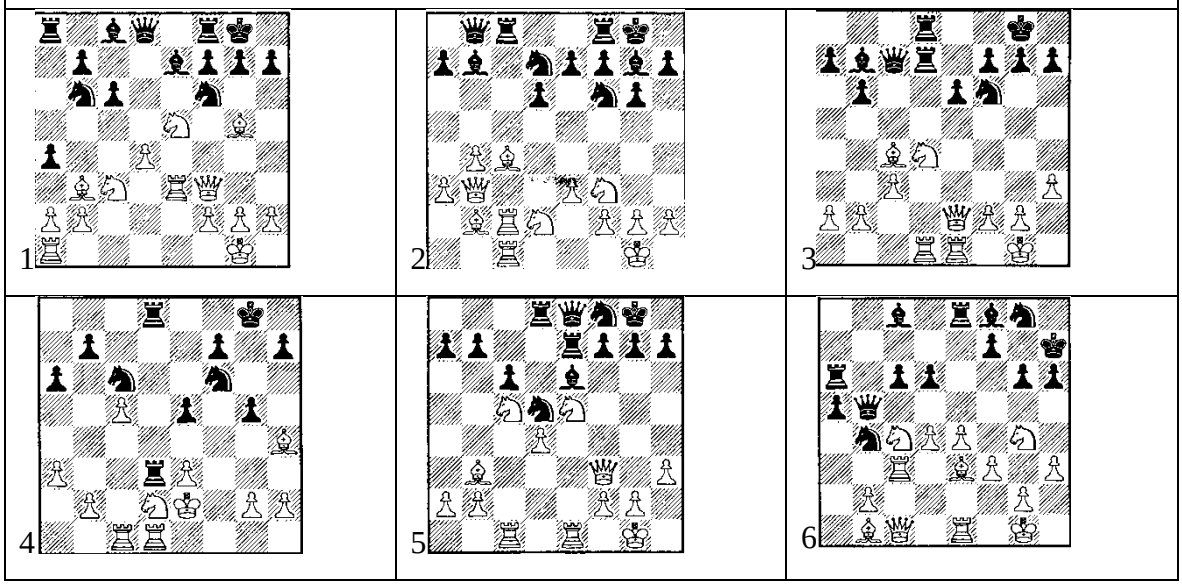
3. Ладья и слон (конь) против ладьи. Коневые окончания

Оцени позицию и найди нужные ходы в эндшпиле



4. Комбинации «с жертвой»

Оцени позицию и найди нужные ходы



ГССМ

I Теория и методика физической культуры и спорта

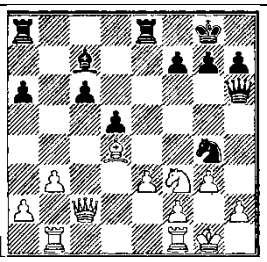
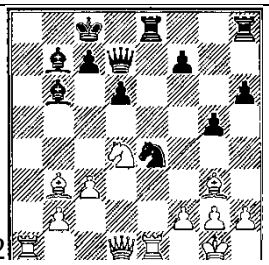
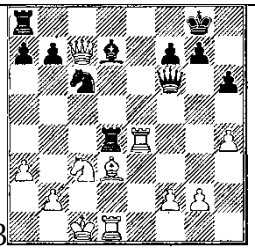
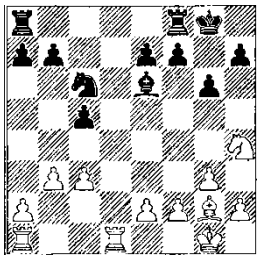
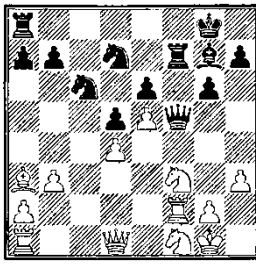
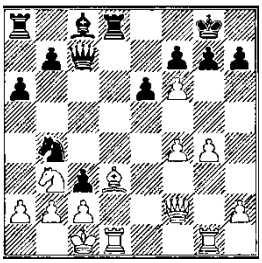
1. Правила вида спорта «шахматы» ЕВСК

Найдите правильные суждения	а) Действие превращения пешки может быть выполнено различными способами: не обязательно ставить пешку на поле превращения. б) Перед началом партии арбитр должен решить, где будут установлены шахматные часы. в) Партия может закончиться вничью, если последние 50 ходов были сделаны каждым игроком без движения какой-либо пешки и без взятия какой-либо фигуры г) Игрок не может ответить на ход соперника прежде, чем запишет его д) «Быстрая игра» - это игра, в которой каждый игрок должен завершить все ходы в заданное время, составляющее больше 15 минут, но меньше 60 минут е) По окончании партии арбитр или игроки должны разместить королей в центре доски соответствующим образом, тем самым указав результат партии. ж) Во время партии игрокам разрешается использовать какие-либо записи, источники информации или советы, но запрещается анализировать какую-либо партию на другой шахматной доске з) Арбитр обязан осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, исключая ошибки, которые могут повлечь искажение результатов соревнований, объективно и своевременно решать возникающие в ходе соревнований вопросы и) Игрок, который не желает продолжать партию и уходит из игрового зала, не расписавшись в своем бланке или не известив арбитра, исключается из турнира

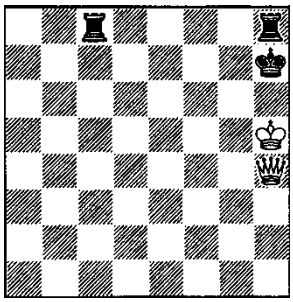
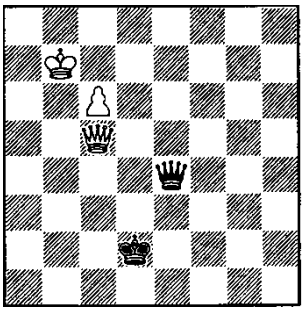
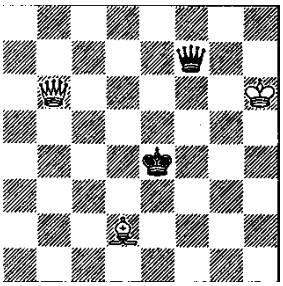
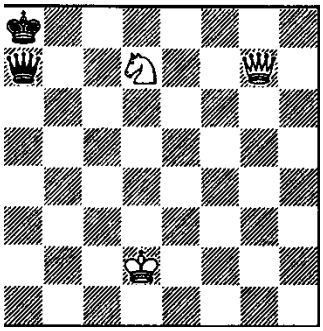
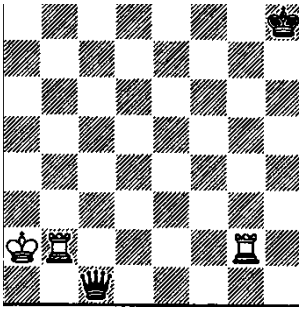
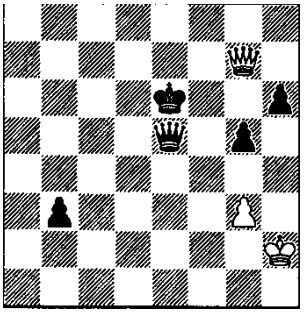
II Теоретическая и практическая подготовка

1. Дебюты ведущих шахматистов мира
2. Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва

Оцени позицию и найди нужные ходы

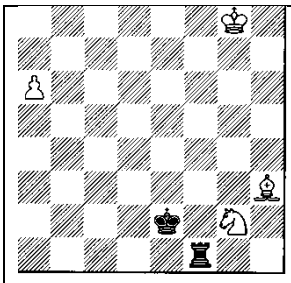
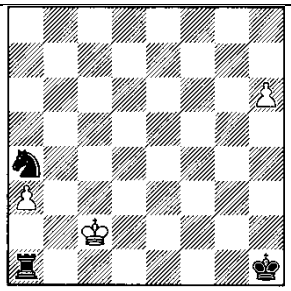
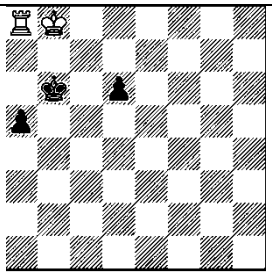
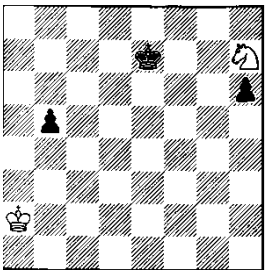
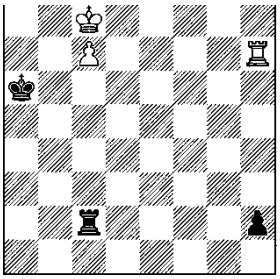
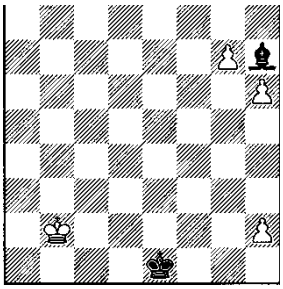
1 	2 	3 
4 	5 	6 

3. Размен как основной прием перехода в эндшпиль. Преимущество двух слонов в эндшпиле.

Оцени позицию и найди нужные ходы в эндшпиле		
1 	2 	3 
4 	5 	6 

4. Матовые комбинации. Этюды.

1 Выигрыш	2 Ничья	3 Выигрыш

		
4 Ничья 	5 Выигрыш 	6 Выигрыш 

IV. Рабочая программа по виду спорта «шахматы»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым планом-графиком распределения учебных часов, рассчитанным на 52 недели. Годичный цикл может быть разбит на несколько периодов, в таком случае ориентирами будут являться основные соревнования года.

С учетом специфики вида спорта шахматы определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

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

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

На всех этапах спортивной подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по шахматам и к участию в спортивных соревнованиях. Врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 1 раза в год на базе МУЗ Врачебно-физкультурного диспансера.

Спортсменов делят на группы, близкие по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима занятий, отдыха, питания.

Преждевременное начало занятий, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях, не соответствующих уровню подготовки шахматиста, оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья и психику спортсмена, поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий и начала выступления в спортивных соревнованиях.

При подготовке шахматистов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс мероприятий, формирующих основные психологические качества спортсменов:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способностях предельно мобилизовать их в условиях соревнования;

- волевые качества;

- устойчивость к стрессовым ситуациям в тренировочной и соревновательной деятельности;

- способность к регуляции психических процессов: внимания, памяти, выносливости, концентрации и т.п.;

- способность воспринимать, анализировать информацию и делать выводы в условиях дефицита времени.

Предельные объемы тренировочных нагрузок на каждом этапе спортивной подготовки определяются требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по шахматам.

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки. Для

осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития.

2) Непрерывность тренировочного процесса. Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в мастерстве спортсмена. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Тенденция к максимальным нагрузкам. Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным. Однако динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, этапа многолетней тренировки и т.п. Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, но иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

4) Вариативность нагрузок. Она способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий в целом, оптимизации объема работы. Вариативность, как методический прием, решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена.

5) Цикличность тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса.

Спортивная подготовка ведется на основе программ спортивной подготовки, разрабатываемых и утверждаемых организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в учреждении, осуществляющем спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья спортсмена и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в шахматном спорте как целое строится на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов данного процесса, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Очевидно, что структура шахматной тренировки характеризуется, в частности: целесообразным порядком взаимосвязи различных компонентов содержания подготовки спортсмена; необходимыми соотношениями параметров тренировочной нагрузки, определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса. Структура тренировочного процесса формируется по объективным закономерностям его построения, которые учитывают единство общей и специальной шахматной подготовки, непрерывность тренировочного, процесса, а также соревновательную цикличность и т. д.. На конкретные детали построения тренировочного процесса влияет вся совокупность основных условий спортивной деятельности: общий режим жизни спортсмена, бюджет времени, выделяемого на занятия шахматным спортом, установленная система спортивных соревнований и т. д.

При проведении занятий необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармонического развития и укрепления здоровья.

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у занимающихся постоянный интерес к шахматам. В подборе тренировочных средств и методов обучения следует использовать упражнения, развивающие способности, характерные для данного вида спорта. Это так называемые специфические качества: концентрация внимания, память, творческое мышление, инициативность, стрессоустойчивость, умение анализировать ситуацию и другие.

Изучать материал рекомендуется в той последовательности, в какой он изложен в программе.

Большое внимание должно уделяться освоению спортсменами компьютерных шахматных программ, привитию навыков работы с ними, способам применения в различных видах теоретической подготовки, соревновательной деятельности.

Изучение тем по «Технико-тактической подготовке» производится, в основном, двумя приемами: комплексное решение тактических позиций (с целью разминки, проверочной работы, закрепления материала, подготовки к соревнованиям) и обучение технологии планирования комбинаций. Важно не противопоставлять при прохождении данной темы тактическую подготовку стратегической игре.

При анализе соревновательной деятельности (сыгранных партий) особое внимание уделяется выявленным проблемам и недочетам. Основными формами работы являются индивидуальные самостоятельные и групповые занятия.

Занятия общефизической и специальной подготовкой рекомендуется проводить в отдельный день или вторым занятием при двухразовых тренировках. Основными задачами занятий общефизической и специальной подготовкой являются: поддержание оптимальной физической формы спортсменов, снятие гиподинамической усталости, создание положительной мотивации. Важно в ходе занятий не допускать повышенной утомляемости, соблюдать правила техники безопасности.

В течение всего процесса спортивной подготовки тренер должен обращать особое внимание на психологическую подготовку со спортсменами. Данная работа не должна вестись формально. Результатом правильно организованной психологической подготовки является сформированная система саморегуляции спортсмена и его оптимальное психофизиологическое состояние во время соревнований.

Физическая подготовка должна быть неотъемлемой частью специализированной подготовки на всех этапах совершенствования обучения.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач: укрепление здоровья и нервной системы; улучшение функциональных возможностей организма; повышение и восстановление работоспособности. ОФП помогает спортсмену легче переносить физические нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокого уровня спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования физических возможностей организма. Она направлена на развитие определенных физических качеств, необходимых шахматисту, прежде всего во время соревнований. Чем выше уровень мастерства у спортсменов, тем большие требования предъявляются к его физическому и психологическому состоянию.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (час.)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (первый год)	Всего на этапе начальной подготовки первого года обучения	96/144		
	История шахмат	6/8	январь-март	Происхождение шахмат. Распространение шахмат на Востоке. Мат Диларам Проникновение шахмат в Европу. Мастера XVIII в. Андрэ Филидор и его теория.
	Физическая культура. Спортивный режим	6/8	февраль-апрель	Физическая культура и спорт. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный режим и занятия шахматами.
	Дебют	18/24	январь-декабрь	Дебют - начало партии. Как начинать партию. Основные принципы развития дебюта. Дебютные ловушки. Развивающие ходы. Безопасность короля. Создание угроз в дебюте. Борьба за центр.
	Миттельшпиль	30/48	январь-декабрь	Что делать после дебюта. Развитие фигур. Создание угроз. Отражение угроз соперника. Понятие о комбинации. Тактические удары, приемы. Принципы реализации материального преимущества. Комбинации.
	Эндшпиль	30/48	январь-	Определение эндшпиля. Основные

			декабрь	правила эндшпиля. Активность фигур. Централизация короля. Оппозиция. Мат одинокому королю ладьей, ферзем. Линейный мат. Правило квадрата.
	Современные информационные технологии	6/8	ноябрь - декабрь	Общие сведения о работе ПК. Запуск учебных шахматных программ.
Этап начальной подготовки (второй год)	Всего на этапе начальной подготовки второго года обучения	124/172		
	История шахмат	8/8	январь-март	Европейские шахматисты 19 века. А. Андерсен. Наследие П. Морфи. Первый чемпион мира В. Стейниц и его учение. Эммануил Ласкер. Проникновение шахмат в Россию. М. Чигорин. Творчество З. Тарраша, Г. Пильсбери, А. Рубинштейна.
	Основы гигиены. Спортивный режим	8/8	февраль-апрель	Понятие гигиены. Гигиенические требования и их соблюдение. Закаливание. Здоровый образ жизни.
	Дебют	20/26	январь-декабрь	Открытые дебюты. Значение флангов. Захват центра. Подрыв центра. Фланговые атаки. План в дебюте. Оценка позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи.
	Миттельшп	40/60	январь-	Основные принципы

	иль		декабрь	разыгрывания середины игры: целесообразность в развитии фигур, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. Разрушение пешечного центра. Уничтожение защиты.
	Эндшпиль	40/60	январь-декабрь	Пешечные окончания. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. Пешечный прорыв. Коневые (слоновые) окончания. Цугцванг. Ладейные окончания. Ладья против пешек.
	Современные информационные технологии	8/10	ноябрь-декабрь	Овладение навыками работы в интернете с шахматными сайтами.
Этап спортивной специализации (первый-третий год)	Всего на этапе спортивной специализации (первый-второй год)	250/278		
	История шахмат	8/8	январь-март	Х.-Р.Капабланка. Гипермодернизм как новое течение шахматной мысли. Шахматная жизнь России в начале 20 века. Творчество А. Нимцовича, Р. Рети, С. Тартаковера. А.Алехин - первый русский чемпион мира. М.Эйве. Советская шахматная школа и советские чемпионы мира.

	Физическая культура. Спортивный режим	8/8	февраль-апрель	Гигиена умственного труда. Укрепление здоровья: аутотренинг, закаливание, двигательная активность. Организм человека и факторы риска: стрессы, гиподинамия, переутомление.
	Дебют	42/54	январь-декабрь	Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Гамбиты. Испанская партия: основные варианты. Сицилианская защита: основные идеи и варианты. Защита Каро-Канн. Стратегические идеи защиты Грюнфельда. Французская защита. Защита Нимцовича. Атака в дебюте. Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты. Значение флангов, дебютный захват центра с флангов, подрыв центра.
	Миттельшпиль	90/96	январь-декабрь	План игры. Оценка позиций. Центр. Централизация. Атака в шахматной партии. Инициатива и темп. Фигурно-пешечная атака. Проблема центра. Пешечный прорыв. Подвижный пешечный центр. Центр и фланги. Инициатива и темп в атаке. Атака при разносторонних рокировках. Ограничение подвижности фигур,

				пространства, выключение фигур из игры. Защита в шахматной партии. Пассивная и активная защита. Составление плана защиты, перегруппировка сил. Переход к контрудару. Приемы тактической защиты. Стратегические приемы.
	Эндшпиль	90/96	январь-декабрь	Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Окончания с одноцветными (разноцветными) слонами. Мат одинокому королю двумя слонами. Ладейные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечном окончании. Построение моста. Принцип Тарраша. Позиция Филидора.
	Современные информационные технологии	12/16	ноябрь-декабрь	Принципы работы шахматных баз данных. Просмотр партий конкретного соперника при подготовке к шахматному турниру. Анализ сыгранных партий с помощью аналитических модулей. ChessBase, ChessAssistant.
Этап спортивной специализации (четвертый год)	Всего на этапе спортивной специализации (третий-четвертый год)	260/336		

	История шахмат	8/8	январь-март	Выдающиеся зарубежные шахматисты второй половины 20 века. Р.Фишер. А.Карпов. Г. Каспаров. Шахматы в начале 21 века. Новые лидеры мировых шахмат: В.Крамник, М.Карлсен и др. Российская шахматная школа.
	Физическая культура. Спортивный режим	8/8	февраль-апрель	Спортивный режим во время соревнований. Биологические ритмы. Динамика работоспособности и режим дня. Организация учебно-тренировочного процесса.
	Дебют	54/72	январь-декабрь	Дебют как подготовительная стадия к борьбе в середине игры. Характеристика современных дебютов. Понятие дебютной новинки. Дебют Рети. Стратегические идеи защиты Алехина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала.
	Миттельшпиль	90/100	январь-декабрь	Жертва материала для перехода в эндшпиль. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине игры. Изолированные висячие пешки. Позиционная жертва пешки, качества. Игра на двух флангах.
	Эндшпиль	90/100	январь-декабрь	Сложные пешечные окончания. Сложные ладейные окончания. Мат одинокому королю слоном и конем. Компенсация за ферзя,

				ладью, легкую фигуру в эндшпиле. Ладья против легких фигур. Ладья и конь против ладьи. Ладья и слон против ладьи. Легкофигурные окончания.
	Современные информационные технологии	10/16	ноябрь - декабрь	Тренажер для самостоятельного анализа шахматных партий. Fritz, Rybka, Houdini , Stockfish и другие шахматные программы. Читтерство. Основные алгоритмы современных шахматных программ.
	Анализ типовых позиций	0/32		Создание слабостей. Слон с пешками против слона с пешками (одноцвет, разноцвет). Активность короля в эндшпиле. Открытые и полуоткрытые линии и атака на короля. Форпост на открытой и полуоткрытой линии. Борьба за открытую линию. Ладья против легких фигур. Ладья и слон (конь) против ладьи.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	368/408		
	История шахмат	8/8	январь-март	Творцы шахматной теории: П.Морфи, В. Стейниц, М.И. Чигорин, 3. Тарраш, А.Нимцович, Р.Рети, С.Тартаковер, А.Алехин, М.Ботвинник, Р.Фишер, Д.Бронштейн, М.Таль, А.Карпов, В.Корчной, Г.Каспаров.

				Сильнейшие шахматисты России и мира. Крупнейшие международные турниры. Чемпионаты мира.
	Физическая культура. Спортивный режим	8/8	февраль-апрель	Центральная нервная система и возможности психики и психологии спортсмена. Самоконтроль. Методики психодиагностики и карта личности спортсмена.
	Дебют	72/76	январь-декабрь	Испанская партия: вариант Чигорина, вариант Брейера, варианты Смыслова и Зайцева. Дебюты ведущих шахматистов мира. Славянская защита: вариант Шлехтера, Меранский вариант, Антимеран, вариант Ботвинника, Московский вариант, Антимосковский гамбит. Защита Нимцовича: вариант Хюбнера, центральный вариант, система Романишина, система с 4.Фс2. Староиндийская защита: закрытый пешечный центр, позиции с открытым пешечным центром. Французская защита: Вариант Винавера, классическая система 3...Kf6 4.e5 Kfd7, вариант Тарраша 3.Kd2. Новоиндийская защита с 3.e4.
	Миттельшпиль	100/120	январь-декабрь	Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва. Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и

				пешечной цепи. Использование пешечного перевеса в центре. Позиционная борьба в миттельшпиле: логика позиционной борьбы, подрыв, размен, перевес в пространстве, инициатива, профилактика. Борьба при необычном соотношении сил и компенсации за материал: ферзь против трех легких фигур. Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки. Принципы реализации материального преимущества. Позиционная жертва пешки (качества). Игра на двух флангах.
	Эндшпиль	104/120	январь-декабрь	Переход из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль. Сложные окончания. Стратегическая атака: при разноцветных слонах, пешечного меньшинства. Борьба с пешечным перевесом на фланге. Преимущество двух слонов. Переход в пешечный эндшпиль как метод реализации материального или позиционного перевеса. Систематизация знаний теории пешечного эндшпиля. Приемы стратегической защиты: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала

				ради перехода в эндшпиль. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру. Сложные эндшпили с различными противостоящими фигурами при пешках: ферзь против ладьи, ферзь против ладьи и слона, ферзь против ладьи и коня, ладья против слона, ладья против коня, слон против коня.
	Современные информационные технологии	16/16	ноябрь - декабрь	Дистанционное обучение. Технология обучения. Информационно-предметная среда дистанционного обучения.
	Анализ типовых позиций	60/60	ноябрь - декабрь	Открытые и полуоткрытые линии и атака на короля. Форпост на открытой и полуоткрытой линии. Борьба за открытую линию. Сильный пешечный центр. Подрыв пешечного центра. Роль центра при фланговых операциях. Пешечные слабости. Сдвоенные пешки. Отсталая пешка. Изолированная пешка. Пешечные островки.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства	408/540		
	История шахмат	8/8	январь-март	Сильнейшие шахматисты России и мира. Крупнейшие международные турниры. Чемпионаты мира.
	Физическая	8/8	феврал	Психологическая и

	культура. Спортивный режим		ь-апрель	морально-волевая подготовка спортсмена. Культура здоровья. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Функциональные показатели тренированности организма.
	Дебют	76/96	январь-декабрь	Сицилианская защита: продолжение 2. c3, схевенингенский вариант, варианты с e7-e5, варианты сицилианской защиты с разменом C:f6 gf. Знакомство с практикой ведущих шахматистов мира. Сицилианская защита: вариант Найдорфа (с 6. Cg5 e6 7. f4, с 6. Cc4, с 6.e5, с 6. Ce3 и 6. a4), челябинский вариант. Дебютные катастрофы. Дебютные тонкости. Неожиданности в дебюте. Система «Ёж» (белый слон на e2, g2, d2). Классический схевенинген. Неосхевенинген.
	Миттельшпиль	120/160	январь-декабрь	Сицилианский миттельшпиль: атаки на разных флангах. Борьба при необычном соотношении сил и компенсации за материал: две ладьи против ладьи и легкой фигуры, две легкие фигуры против ладьи (с пешками), легкая фигура против трех пешек, ладья против легкой фигуры и двух пешек. Маневренная борьба в закрытых позициях. Техника реализации

				преимущества. Проблема центра: сильный пешечный центр, фигуры против пешечного центра, фигурно-пешечный центр, роль центра при фланговых операциях. Далекий расчет. Интуитивные решения.
	Эндшпиль	120/160	январь-декабрь	Сложные эндшпили с различными противостоящими фигурами при пешках: ферзь против двух ладей, ферзь против ладьи и слона, ферзь против ладьи и коня, ладья против слона и коня. Лучшее пешечное расположение. Переход в пешечный эндшпиль как реализация материального или позиционного перевеса. Эндшпиль: ладья против двух легких фигур, ладья против легкой фигуры и двух пешек, легкая фигура против трех пешек. Коневой эндшпиль: конь против пешек, конь с пешками против коня с пешками. Слоновый эндшпиль: слон против пешек, реализация перевеса при одноцветных (разноцветных) слонах, слон против коня. Ферзевый эндшпиль и вечный шах.
	Стратегия и тактика	16/18	ноябрь - декабрь	Стратегические идеи сицилианской защиты. Стратегические идеи сицилианской защиты: вариант Найдорфа (с 6. Cg5 e6 7. f4, с 6. Cc4, с 6.e5, с 6. Ce3 и 6. a4). Челябинский вариант. Система «Ёж»,

				классический схевенинген, неосхевенинген – стратегические идеи. Переломные моменты в партии. Профилактика – инициатива. Техника расчета. Далекий расчет. «Дерево расчета»: вариантные дебри.
	Анализ типовых позиций	60/90	ноябрь - декабрь	Неудачная позиция одной фигуры. Выключение фигуры из игры. Дисгармония в расстановке фигур. Пешечный центр. Фигурно-пешечный центр. Открытый центр. Закрытый центр. Напряженный центр. Реализация материального перевеса. Реализация позиционного перевеса. Запасные темпы. Атака на короля при разносторонних рокировках.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и

высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «шахматы» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «шахматы» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во изделий
1	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	2
2	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	10
3	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, компьютер, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шахматы)	штук	1
4	Секундомер	штук	2
5	Стол шахматный	штук	10
6	Стулья	штук	10
7	Часы шахматные	штук	10
8	Мат гимнастический	штук	2
9	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
10	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
11	Доска шахматная с электронными фигурами	комплект	2
12	Ноутбук со специальным программным	штук	3

	обеспечением для вида спорта «шахматы»		
13	Веб-камера	штук	2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап ССМ		Этап ВСМ	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Доска шахматная складная с фигурами шахматными	комплект	на обучающегося	1	3	1	3
2	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы»	штук	на обучающегося	1	3	1	3

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап ССМ		Этап ВСМ	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	1	2	1	1
2	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	1	2	1	1
3	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	1	1

4	Кроссовки утепленные	пар	на обучающегося	1	1	1	1
5	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	2	1	2	1
6	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	1	2	1	1
7	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	2	1	2	1

Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками: Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП; для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "шахматы", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

- уровень квалификации тренеров-преподавателей осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован

Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054);

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации: Организация, осуществляющая спортивную подготовку, самостоятельно осуществляют мероприятия по повышению квалификации тренерского состава и других специалистов, включающие в себя следующие виды обучения: краткосрочное (до 72 часов) тематическое обучение по вопросам спортивной подготовки, тематические и проблемные семинары (от 72 до 100 часов) по научно- практическим вопросам совершенствования спортивной подготовки, длительное (свыше 100 часов) обучение тренерского состава и других специалистов в образовательном учреждении повышения квалификации, имеющем соответствующую лицензию, для углубленного изучения актуальных проблем спортивной подготовки; на организацию, осуществляющую спортивную подготовку, возлагается обязанность повышать квалификацию тренерского состава и других специалистов не реже чем один раз в пять лет, в том числе, создавая необходимые условия для обучения без отрыва от основной работы.

Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ (с изменениями на 17 февраля 2023 года, (редакция, действующая с 28 февраля 2023 года)
2. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629
3. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 г., № 952
4. Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шашки»: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 г. №1276
5. Бондаревский, И.З.Комбинации в миттельшпиле/ И.З.Бондаревский. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 128 с.

6. Гуфельд, Э.Е. Искусство староиндийской защиты/Э.Гуфельд. - М.: Russian Chess House, 2008. - 320 с.

7. Дворецкий, М.И. Учебник эндшпиля Марка Дворецкого/ М.И.Дворецкий. – Харьков: Факт, 2006. – 496 с.

8. Калиниченко, Н.М. Дебютный репертуар атакующего шахматиста / Н.М.Калиниченко. – М.: Russian chess house, 2005. – 241 с.

9. Калиниченко, Н.М. Дебютный репертуар позиционного шахматиста/ Н.М.Калиниченко. – М.: Russian chess house, 2009. – 220 с.

10. Каспаров, Г.К. Мои великие предшественники: Новейшая история развития шахматной игры: В 6-ти т. Т. 1: От Стейница до Алехина/ Г.К.Каспаров. - М.:РИПОЛ классик, 2005. – 502 с.

11. Каспаров, Г.К. Мои великие предшественники: Новейшая история развития шахматной игры: В 6-ти т. Т. 2: От Эйве до Таля/ Г.К.Каспаров. - М.:РИПОЛ классик, 2005. – 528 с.

12. Каспаров, Г.К. Мои великие предшественники: Новейшая история развития шахматной игры: В 6-ти т. Т. 3: От Петросяна до Спасского/ Г.К.Каспаров. - М.:РИПОЛ классик, 2005. – 384 с.

13. Каспаров, Г.К. Мои великие предшественники: Новейшая история развития шахматной игры: В 6-ти т. Т. 4: Фишер и звезды Запада/ Г.К.Каспаров. - М.:РИПОЛ классик, 2005. – 544 с.

14. Каспаров, Г.К. Мои великие предшественники: Новейшая история развития шахматной игры: В 7-ти т. Т. 5: Карпов и Корчной/ Г.К.Каспаров. - М.:РИПОЛ классик, 2006. – 528 с.

15. Михальчишин, А.Б. Магнус Карлсен. 60 партий лидера современных шахмат/ А. Б.Михальчишин, О.В.Стецко. – М.: Russian Chess House, 2011. - 296 с.

16. Нейштадт, Я.И. Шахматный практикум/ Я.И.Нейштадт. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 239 с.

17. Нейштадт, Я.И. Шахматный практикум-2/ Я.И.Нейштадт .– Харьков: Фолио Олимпия Пресс, 1998. – 256 с.

18. Панченко, А.Н. Теория и практика миттельшпиля / А.Н.Панченко. – М.: РИПОЛ, 2004 – 256 с.

19. Панченко, А.Н.Теория и практика шахматных окончаний / А.Н.Панченко. – М.: Russian chess house, 2013. – 400 с.

20. Программа подготовки шахматистов-разрядников. II разряд - КМС /Под ред. В.Е.Голенищева. - М.: Russian chess house, 2004. - 276 с.

21. Тарраш, З. Учебник шахматной стратегии: Т.1 /З.Тарраш - Харьков: Фолио, 2001. – 333 с.

22. Тарраш, З. Учебник шахматной стратегии: Т.2 /З.Тарраш - Харьков: Фолио, 2001. – 315 с.

23. Тимощенко, Г.А. Дебютный репертуар будущего мастера /Г.А.Тимощенко.- М.: Рипол Классик, 2009. - 240 с.

24. Франко, З. Тесты по стратегии и тактике /З.Франко. – М.: Russian chess house, 2014.- 344 с.

25. Шахматные окончания: Ладейные. / Под ред. Ю.Л.Авербаха. - М.: Физкультура и спорт, 1984. –352 с.

26. Шахматные окончания: Пешечные. / Под ред. Ю.Л.Авербаха. - М.: Физкультура и спорт, 1983. –303 с.

27. Шахматные окончания: Слон против коня, ладья против легкой фигуры. / Под ред. Ю.Л.Авербаха. - М.: Физкультура и спорт, 1981. – 288 с.

28. Шахматные окончания: Слоновые и коневые. / Под ред. Ю.Л.Авербаха. - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 239 с.

29. Шахматные окончания: Ферзевые. / Под ред. Ю.Л.Авербаха. - М.: Физкультура и спорт, 1982. –336 с.

30. CHESSMASTER 10 - Системные требования: CPU 450 Mhz, RAM 128 Mb, Video 3D 32 Mb, Windows 95/NT/XP.

31. Шахматная Стратегия (CD) - Системные требования: Windows 95/98/NT/2000/ME, Pentium-75 МГц, 20 Mb RAM, 15 Mb свободного места на жестком диске, 4-скоростное устройство для чтения компакт-дисков или DVD-дисков, разрешение экрана 640x480 с глубиной цвета 8 бит.

32. Шахматные этюды - Системные требования: Windows 95/98/NT/2000/ME, Pentium-75 МГц, 20 Mb RAM, 15 Mb свободного места на жестком диске, 4-скоростное устройство для чтения компакт-дисков или DVD-дисков, разрешение экрана 640x480 с глубиной цвета 8 бит.

33. Houdini 4 Aquarium - Системные требования: Windows 95/98/NT/2000/ME, Pentium-75 МГц, 20 Mb RAM, 15 Mb свободного места на жестком диске, 4-скоростное устройство для чтения компакт-дисков или DVD-дисков, разрешение экрана 640x480 с глубиной цвета 8 бит.

34. Chess Assistant 11 Профессиональный пакет + Deep Rybka (Рыбка) 4 (DVD) - Системные требования: IBM-совместимый компьютер с частотой 1000 МГц, 256 MB

оперативной памяти (RAM), жесткий диск (5 Гб свободного места), Windows XP/Vista/7, накопитель DVD-ROM.

35. Deep Rybka 4.1 Аквариум 2011 - Системные требования: RAM 256 Мб, 4 Гб свободного места на жестком диске, Windows XP/Vista/7.

36. Fritz 13 - Системные требования: Intel Core 2 Duo 2.4 ГГц, 3 Гб RAM, DirectX10-совместимая видеокарта с 512 Мб памяти, Windows Media Player 11, Windows XP SP3/Vista.

37. Интернет-ресурсы (сайты):

- http://webchess.ru/ - сайт шахматной литературы
- http://www.chesspro.ru/ - информационный сайт
- http://www.crestbook.com/ - регулярная шахматная аналитика, обзоры текущих турниров, комментарии гроссмейстера С.Шипова и других гроссмейстеров.
- http://www.e3e5.com/ - регулярные шахматные новости, комментарии, обзоры известных гроссмейстеров
- http://www.russiachess.org/ - сайт Российской шахматной федерации
- http://www.ruschess.com/indexrus.php - сайт баз партий