

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №4 «ШАПСУГ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ТАХТАМУКАЙСКИЙ РАЙОН»

Принята на заседании тренерского  
и педагогического совета МБУ ДО  
СШ №4 «Шапсуг» МО «Тахтамукайский  
район»

Протокол № 5 от « 20 » 06 2023г



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ШАХМАТЫ»

*Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «шахматы», утвержденного приказом Минспорта РФ  
от 9 ноября 2022 г. N 952 (далее – ФССП)*

### **Срок реализации этапов:**

Этап начальной подготовки	От 1 до 2 лет
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 года
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений

а. Панахес, 2023

• **Общие положения**

• Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – Программа) муниципального бюджетного учреждения спортивной школы олимпийского резерва №2 (далее – Спортивная школа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «шахматы» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным Приказом Минспорта России №952 от 09.11.2022 г. (далее ФССП).

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

• **Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**3.Сроки реализации** этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), в группах на этапах спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные (мин) границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	10	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	12	2

**4.Объем Программы**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	624-936	1040-1248

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

Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта 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)
• Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Краснодарского края	-	14	14	14
• 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	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

	медицинского обследования			
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

### Учебно-тренировочные мероприятия

### Спортивные соревнования

#### Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных мероприятий, игр	Этапы и год спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Контрольные	3	4	4	4	4	1
Отборочные	-	2	2	2	4	4
Основные	-	1	1	2	3	4

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «шахматы»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение всероссийских антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом краевых, межрегиональных, всероссийских, физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### 6. Годовой учебно-тренировочный план

Одно из условий реализации программы спортивной подготовки – трудоёмкость Программы (объём времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а так же порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс Спортивной школы, реализующей Программу, ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

- на этапе учебно-тренировочной подготовки (этап спортивной специализации) – трёх часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;

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

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

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
		контрольные					
		3	4	4	4	4	1
		отборочные					
		-	2	2	3	4	4
		основные					
		-	1	1	2	3	4
<b>Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки</b>							
		%	%	%	%	%	%
1.	Общая физическая подготовка,	14-16	8-14	4-8	4-6	4-6	4-6
2.	Специальная физическая подготовка,	-	-	4-6	4-6	4-6	4-6
3.	Участие в спортивных соревнованиях,	-	2-4	3-5	5-12	5-12	5-14
4.	Техническая подготовка,	32-42	32-40	30-32	32-34	31-33	30-32
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка, %час	44-48	44-48	42-46	42-46	40-42	40-42
6.	Инструкторская и судейская практика,	-	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль,	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-7

## 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Профориентационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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, туристические однодневные походы, экскурсии)	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий)	В течение года

		после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - 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

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

Круглогодично тренерско - преподавательским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой является предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия включают:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра.»	1-2 раза в год	
	2. Антидопинговая викторина	1 раз в квартал	
	3. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – завершается получением сертификата.
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского Собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться Сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	5. Семинар для тренеров «Виды нарушений Антидопинговых правил», «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	
Учебно-тренировочный	1. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – завершается

этап (этап спортивной специализации)			получением сертификата.
	2. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского Собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться Сервисом по проверке препаратов на сайтеРАА«РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	3. Семинар для тренеров «Виды нарушений Антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	
	4. Антидопинговая викторина	1 раз в квартал	
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. ОнлайнобучениенасайтеРУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса –завершается получением сертификата.

При формировании ежегодных планов воспитательной работы учитывается:

1) Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет.**

2) Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен

**Онлайн-курс по ценностям чистого спорта.**

3) Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

## 9.Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шахматам. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта «шахматы» терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

	Задачи	Виды практических заданий
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	Подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по шахматам. Обучение основными тактическим приемами. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по шахматам.

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

Планы применения восстановительных средств и мероприятий Для восстановления работоспособности спортсменов спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, 40 спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов. Возросший объем и интенсивность тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса. Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы: 1) естественные и гигиенические; 2) педагогические; 3) медико-биологические; 4) психологические. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировок и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы вибромассаж, корригирующие упражнения, психореабилитационные процедуры. В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления - парная баня, сауна. Во время интенсивных тренировок на тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс: 1) непродолжительный (3-5 минут) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц; 2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий, циркулярный души (10-15 минут); 3) ультрафиолетовое облучение по схеме; 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут); 5) дневной сон (1,5-2 часа). Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки

утомления, недовосстановления. Субъективно шахматист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности. 41 Объективные симптомы - снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечнососудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена. Естественные и гигиенические средства восстановления К данным средствам восстановления относятся: 1) рациональный режим дня; 2) правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание; 3) естественные факторы природы. Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактических восстановительных мероприятий, свободного времени. Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще шахматного спорта, так и непосредственно характера тренировочных нагрузок. В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности). Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами. Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Методические средства восстановления Под методическими средствами восстановления подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональных возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов; б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для 42 активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона. Методические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медикобиологических и психологических средств.

Методические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма шахматиста имеет общефизическая подготовка. Общефизическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общефизической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц. Медико-биологические средства восстановления К данным средствам и методам восстановления относятся: 1) специальное питание и витаминизация; 2) фармакологические; 3) физиотерапевтические; 4) бальнеологические.

Среди медико-биологических средств, используемых в шахматах, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины. Применение фармакологических средств, стимулирующих умственную деятельность, планирование их применения, следует осуществлять у спортсменов с уровнем квалификации не ниже мастера спорта и под руководством врача.

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

### **III. Система контроля**

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «шахматы»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «шахматы».

изучить антидопинговые правила,

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году: принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства: повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шахматы»;

выполнить план индивидуальной подготовки: закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях, 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 5 межрегиональных спортивных соревнований; получить уровень спортивной квалификации

(спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки: знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки:

(испытания) принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований:

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «гроссмейстер России» и (или) «мастер спорта России международного класса не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной Российской Федерации ; спортивной команды сборной субъекта команды продемонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

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

упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Бег на 30 м	с	Не более 6,9	Не более 7,1	Не более 6,7	Не более 6,9
Сгибание и разгибание рук лежа на полу	Количество раз	Не менее 7	Не менее 4	Не менее 10	Не менее 6
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	Не менее 1	Не менее 3	Не менее 3	Не менее 5
Прыжок длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 110	Не менее 105	Не менее 120	Не менее 115

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

упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
		юноши	девушки
Бег на 30 м	с	Не более 6,0	Не более 6,2
Сгибание и разгибание рук лежа на полу	Количество раз	Не менее 17	Не менее 11
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	Не менее 7	Не менее 9
Челночный бег 3 на 10	с	Не более 9,2	Не более 9,5
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>			
Приседания без остановки	количество раз	Не менее 10	Не менее 8
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	Количество раз	Не менее 2	
<b>Уровень спортивной квалификации</b>			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3 лет)	Спортивные разряды – 3 юн.сп.разряд, 2 юн. Сп. Разряд, 1 юн. Сп. разряд		
Период на этапе спортивной подготовки(свыше3лет)	Спортивные разряды – 3сп.разряд, 2 Сп. Разряд, 1 Сп. разряд		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/юноши	Девочки/девушки
• Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			28	14
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту	количество раз	не менее	
			46	40
• Нормативы специальной физической подготовки				

2.1	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			18	12
2.2.	<b>Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола</b>	количество раз	не менее	
			8	8
• Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/мужчины	Девушки/женщины
• Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			34	13
1.2	Бег на 60 м	с	Не более	
			8,2	9,6
1.3	Челночный бег 3 на 10	с	Не более	
			7,2	8,0
14	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту	количество раз	не менее	
			49	43
• Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			22	16
2.2.	<b>Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола</b>	количество раз	не менее	
			12	12
•				
• Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «мастера спорта России» «гроссмейстер России» «мастер спорта России международного класса»				

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

освоение основ техники и тактики по виду спорта "шахматы";

приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

общие знания об антидопинговых правилах;

укрепление здоровья;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "шахматы";

повышение уровня технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

овладение навыками самоконтроля;

приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;

достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем и четвертом годах;

овладение основами теоретических знаний о виде спорта "шахматы";

знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

повышение уровня технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "шахматы";

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

сохранение здоровья.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

### **Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы по годам**

**Челночный бег 3x10 метров, 10 площадок по 28 м.** Оценивается время (с).

**Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**Бег 14 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

**Подъем туловища из положения лежа на спине.** Испытуемый принимает исходное положение – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях поставить стопами на пол. Стопы можно задержать любой перекладной или упором. Испытуемый поднимает туловище и подтягивает его грудью к коленям. Важно, чтобы подбородок не прилегал к грудной клетке и голова была прямо.

### **IV. Рабочая программа по виду спорта шахматы**

**14.** Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки Этап начальной подготовки. Основная цель тренировки: утверждение в

выборе спортивной специализации – шахматы и овладение основами техники, тактики и стратегии игры. Основные задачи. Укрепление здоровья, пропаганда здорового образа жизни. Формирование устойчивого интереса к шахматам, ознакомление с элементарными тактическими и стратегическими идеями и приемами, получение первоначальных знаний по истории шахмат. Приобретение навыков участия в соревнованиях. Получение первоначальных знаний по дебютам и эндшпилям, выполнение норматива 3 разряда. Основные средства. Подвижные игры и игровые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Школа простейших технических приемов «матования» одинокого короля. Изучение простейших тактических и стратегических приемов. Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (во время занятий и задания на дом). Изучение некоторых дебютных систем (по индивидуальному плану). Основные методы выполнения упражнений. Игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный, индивидуальный. Методика контроля. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и 21 своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности технической и тактической подготовки осуществляется при выполнении контрольных упражнений. Уровень дебютной подготовки определяется в соревновательной деятельности. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью переводных нормативов по годам обучения, которые проводятся тестами. Контрольные испытания лучше проводить в торжественной соревновательной обстановке. Тренировочный этап (этап спортивной специализации). 1. До 2-х лет обучения Задачи и преимущественная направленность: - овладение основами шахматной техники; - приобретение соревновательного опыта путем участия в различных соревнованиях; - повышение уровня общей выносливости. 2. Свыше 2-х лет обучения Задачи и преимущественная направленность тренировки: - совершенствование техники в дебюте, миттельшпиле и эндшпиле; - повышение специальной шахматной выносливости; - накопление соревновательного опыта - выполнение норматива второго-первого спортивного разряда. Основная цель тренировки – углубленное овладение тактикой и стратегией шахматной игры. Овладение основами техники шахматной игры. Основные задачи: укрепление здоровья, формирование устойчивого интереса к шахматам, овладение первичными навыками оценки позиции, расчета вариантов, овладение основами техники эндшпиля и построение дебютного репертуара, выполнение 1 разряда и выше. Основные средства тренировки: подвижные спортивные игры по ОФП, решение специально подобранных упражнений, чтение специальной шахматной литературы, анализ партий, работа на персональных компьютерах по шахматным программам. Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторнопеременный, круговой, игровой, конкурсный, контрольный, соревновательный. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований.

## 15. Учебно-тематический план

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о

				спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.

				Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные

				волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа,

				самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период	Педагогические средства

		спортивной подготовки	восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...	...
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600	
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь
			Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. Специфические социальные функции спорта (эталонная и

				эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.

			Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	...	...	...

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

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "шахматы" определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "шахматы" и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта";

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

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

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

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

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 «баскетбол» 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 особенностей осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам «баскетбол».

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

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

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

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

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

17. Материально-технические условия реализации Программы Требования материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключённых в соответствии с гражданским

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
  - наличие тренажерного зала;
  - наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020 года, Регистрационный номер № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
  - обеспечение спортивной экипировки;
  - обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
  - обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
  - медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

#### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения**

#### **спортивной подготовки**

<b>№ Наименование п/п</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
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 Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	штук	1
11. Доска шахматная с электронными фигурами	комплект	2
12. Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта "шахматы"	штук	3
13. Веб-камера	штук	2

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

N Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
п/п			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1. Шахматная доска складная с шахматными фигурами	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3
2. Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта "шахматы"	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3

**Обеспечение спортивной экипировкой**

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

			Этапы спортивной подготовки



6. Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
7. Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1

### 18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочной этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учётом специфики вида спорта «баскетбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

В деятельности по реализации Программы в МБУ ДО СШОР №2 участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

**Минимальная укомплектованность МБУ ДО СШ №4 «Шапсуг» педагогическими, руководящими и иными работниками:**

- **руководящие работники:** директор, заместитель директора по учебно-воспитательной работе, заместитель директора по административно-хозяйственной работе.

- **педагогические работники:** тренер-преподаватель по шахматам (этапы НП и УТГ) – 1 человек;

- **иные работники:** инструкторы-методисты (1 чел.).

- Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Спортивной школы.

Уровень квалификации работников Спортивной школы для каждой занимаемой должности соответствует квалификационным характеристикам по соответствующей должности.

Соответствие уровня квалификации работников требованиям, предъявляемым к квалификационным категориям, а также занимаемым ими должностям, устанавливается при их аттестации.

У работников, реализующих Программу, сформированы основные компетенции, необходимые для реализации требований ФССП по виду спорта «баскетбол», и успешного достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 года № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 года, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2021 года № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022 года, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минтруда России от 15.08.2011 года № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011 года, регистрационный № 22054).

- Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Спортивной школы.

В части повышения квалификации, 100% работников МБУ ДО СШОР №2, осуществляющих спортивную подготовку обучающихся, систематически проходят курсовую подготовку.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий, тренеры - преподаватели используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) (периодичность не реже 1 раза в 3 года)(ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»);
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

### **План методической работы**

Работники Спортивной школы используют методическую информацию из нескольких источников:

- печатная продукция;
- видео, продукция;
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Тренеры-преподаватели посещают методические занятия, проводимые высококвалифицированными специалистами (заслуженные тренеры России, ЗМС, доктора и кандидаты наук в области физической культуры и спорта).

Тематика и содержание методических занятий планируется с учетом изменений и нововведений в мировой практике подготовки спортсменов высокой квалификации по баскетболу.

Применяются следующие формы методических занятий:

- коллективный просмотр видеозаписей по организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности, с последующим анализом и обсуждением увиденного.
- «Уроки мастерства» – взаимодействие молодого поколения тренеров с более опытными наставниками, осуществляющееся посредством передачи знаний, умений, навыков тренерского мастерства, с целью достижения наивысших спортивных результатов в подготовке игроков-баскетболистов.
- сотрудничество и взаимосвязь различных организаций (муниципальных, региональных, федеральных, профессиональных клубов и команд), осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «баскетбол» для создания современной, эффективной, совершенной системы подготовки спортсменов, построенной на многолетнем опыте, с учетом ошибок прошлых лет и на основании современных знаний, умений, условий.

## **19. Информационно-методические условия реализации Программы.**

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

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства спорта РФ от 9 ноября 2022 г. N 952 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "шахматы";
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

### ***II. Используемая литература***

1. Абрамов С.П., Барский В.Л. Шахматы: первый год обучения. Методика проведения занятий. - М.: ООО "Дайв", 2015.
2. Барский В.Л. Карвин в шахматном лесу. Учебник шахмат для младших школьников в 2 кн. Кн.1. - М.: ООО "Дайв", 2014.
3. Сухин И.Г. Удивительные приключения в шахматной стране – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2014.
4. Дополнительная литература: 1. Журавлёв Н.И. Шаг за шагом. М: Физкультура и спорт, 1986.
5. Губницкий С.Б., Хануков М.Г., Шедей С.А. Полный курс шахмат для новичков и не очень опытных игроков. - М.: ООО "Издательство АСТ"; Харьков: "Фолио", 2002
6. Сборник дидактического материала к поурочному планированию занятий по обучению игре в шахматы обучающихся старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

**IV. Интернет ссылки:**

1. Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405867217/#15000/>)
2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.minsport.gov.ru/>)
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.rusada.ru/>)
4. Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.wada-ama.org/>)
5. Официальный сайт РФБ [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://russiabasket.ru/>)
6. Консультант Плюс [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.consultant.ru/>)
7. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.roc.ru/>)

**Лист изменений и дополнений Программы**

№1.	от 01.06.2023 г.; №страницы 1
БЫЛО:	СТАЛО:
Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа №4 Шапсуг» муниципального образования «Тахтамукайский район» Республики Адыгея (МБУ «СШ №4 Шапсуг» МО «Тахтамукайский район»)	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа №4 Шапсуг» муниципального образования «Тахтамукайский район» Республики Адыгея (МБУДО «СШ №4 Шапсуг» МО «Тахтамукайский район»)
Программа принята на заседании Тренерского совета, год 2022	Программа обсуждена и принята Педагогическим советом, год 2023