

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Дворец Спорта»»

Рассмотрена и согласована на
заседании педагогического совета
МАУ ДО «СШ «Дворец спорта»»
Протокол № 1
от «14» 07 2023г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом
МАУ ДО «СШ «Дворец спорта»»
319 от «14» 07 2023г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «шахматы»

Разработана с учетом дополнительной образовательной программы спортивной
подготовки по виду спорта «шахматы»,

Утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от
№ 952 от 09.11.2022г.

В соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду
спорта «шахматы».

Утвержденного приказом Министерства спорта Российской федерации от 19.12.2022г.
№ 71617

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапа (в годах)
Этап начальной подготовки	2 года
Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	3 года
Этап спортивной специализации	Без ограничений

г. Когалым 2023 год

Оглавление		
I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
	2.1 Сроки, объемы, виды (формы) обучения	
	2.2. Годовой учебно-тренировочный план	
	2.3. Календарный план воспитательной работы	
	2.4. План мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
	2.5. Планы инструкторской и судейской практики	
	2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)	
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – Программа).предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке - с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 952¹ (далее – ФССП).

1.2. 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.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	8	6
Этап совершенствования Спортивного мастерства	не ограничивается	10	2

2.2. Объем Программы:

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства 1-2 год
	До года	Свыше года	1-2 год	3 год	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12	14	20
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624	728	1040

¹(зарегистрирован Минюстом России 9 ноября 2022, регистрационный № 952).

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные, самостоятельная подготовка по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия:

Таблица 3

№ 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия			До 3 суток, но не более

	для комплексного медицинского обследования			2 раз в год
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

- спортивные соревнования:

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух Лет	Свыше двух лет	
	Контрольные	3	4	4	
Отборочные	-	2	2	2	4
Основные	-	1	1	2	3

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «шахматы»; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

- Иные виды (формы) обучения: инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

**СООТНОШЕНИЕ
ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица 5

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Приложение 1), 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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах (1 час - 60 мин.) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

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

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

2.5. Календарный план воспитательной работы (Приложении № 2).

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3).

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную

подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс(Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на этапе начальной подготовке определяется в зависимости от подготовленности обучающихся.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Этапы спортивной подготовки			
Умения и навыки	Начальной Подготовки	Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	Совершенствование спортивного мастерства
Работа с документацией	-	Составление положений. Ведение протокола соревнований.	Составление рабочих конспектов занятий.
Работа с группой	Умение подбирать ос-новные упражнения для разминки.	Умение грамотно демонстрировать технику отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера преподавателя для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных; умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений; грамотно вести записи, выполненных учебно-тренировочных нагрузок.
Судейская практика	Изучение правил соревнований	Изучение основных правил судейства соревнований; выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря; выполнение требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи «Юный спортивный судья» (присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет)	Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований в младших возрастных группах; привлечение к судейству соревнований муниципального уровня; выполнение требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи «Юный спортивный судья» (присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет)

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта шахматы, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в медицинском учреждении. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- 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 учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия.

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, психолого-биологиче-

ские 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.

3. Система контроля

3.1. 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:

3.1.1 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;

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

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

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

3.1.3. 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;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» не реже 1 раза в 2 года; демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки (таблица № 7, 8, 9).

Таблица 7

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив 1 года обучения		Норматив 2 года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6

1.4.	Наклон вперед из по- ложения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5

Таблица 8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1 год		Норматив 2 год		Норматив 3 год	
			юноши	де- вушки	юнош и	де- вушк и	юноши	де- вушки
Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег 30 м	с	не более		не более		не более	
			6,0	6,2	5,9	6,1	5,8	6,0
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не более	
			+7	+9	+7	+9	+7	+9
1.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более		не более	
			9,2	9,5	9,1	9,4	9,0	9,3
Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее		не менее		не более	
			10	8	12	10	14	12
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее		не менее		не более	
			2		3		4	
Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)								
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортив- ной квалифи- кации					
До 2 лет			спортивные раз- ряды «третий юно- шеский спортив- ный разряд», «вто- рой юношеский спортивный раз-					

	ряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Свыше 2 лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Норматив	
			юноши	девушки	юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,5	10,1	9,4	10,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			28	14	30	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+9	+13	+9	+13
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не менее	
			7,9	8,2	7,8	8,1
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			180	165	185	170
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее		не менее	
			46	40	48	42
Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее		не менее	
			18	12	20	14
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее		не менее	
			8	8	10	10
Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»					

4. Рабочая программа

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

Теоретический раздел

Группа начальной подготовки 1 года

Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре.

Шахматный кодекс в России. Судейство и организация соревнований.

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул - ходи», требование записи турнирной партии.

Исторический обзор развития шахмат.

Шахматы в культуре стран Арабского Халифата. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью.

Дебют.

Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра с флангов. Прорыв центра. Гамбиты. Стратегические идеи гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.

Миттельшпиль.

Комбинация с мотивом «спертого мата», использование слабости последней горизонтали, разрушение пешечного центра, освобождение поля, линии, перекрытия, блокировки, превращения пешки, уничтожения защиты. План игры. Оценка позиции. Центр, централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.

Эндшпиль.

Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Отдаленная проходная пешка. Пешечный прорыв. Слон против пешки. Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Общефизическая подготовка. Нормативные требования для перевода в группу начальной подготовки 2 года

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».

2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке.

3. Показать знания простейших дебютных принципов.

4. Уметь определять названия и идеи основных тактических приемов.

5. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества.

6. Уметь ставить мат одинокому королю: ферзем ладьей, двумя слонами.

7. Участвовать в квалификационных турнирах.

8. Выполнить норматив 3 юношеского разряда.

Группа начальной подготовки 2 года

Физическая культура и спорт в России.

Вопросы развития физической культуры и спорта в стране. Краткий обзор развития

шахмат в стране и в мире.

Шахматный кодекс в России. Судейство и организация соревнований. Судейство и организация соревнований. Основные положения шахматного кодекса. Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе.

Исторический обзор развития шахмат.

Испанские и итальянские шахматисты XVI–XVII веков. Ранняя итальянская школа. Калабриец Греко. Шахматы как придворная игра.

Дебют.

Гамбит Эванса, венская партия, королевский гамбит. Стратегические идеи новоиндийской защиты, каталонского начала.

Миттельшпиль.

Типичные комбинации в миттельшпиле. Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции. Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.

Эндшпиль.

Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания. Сложные окончания.

Основы методики учебно-тренировочного занятия шахматиста.

Методы совершенствования подготовки шахматиста: усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные требования),

развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучении принципов экономичного расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Требование к режиму шахматиста.

Режим во время соревнований.

Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста.

Российская и зарубежная шахматная литература.

Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления учебной и дебютной картотеки.

Общезначительная подготовка.

Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу 1 года

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую». Знать правила игры с использованием шахмат.

2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке, в Европе, историю реформирования шахмат, о испанских и итальянских шахматистах XVI-XVII века.

3. Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.

4. Показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов, составлять простейший план игры, давать оценку позиции.

5. Владеть основами пешечного эндшпиля. Знать окончания «легкая фигура против пешки».

6. Участвовать в квалификационных турнирах.

7. Выполнить норматив 2 юношеского разряда.

Учебно-тренировочная группа 1 года

Физическая культура и спорт в России.

Единая Всероссийская классификация. Обзор развития шахмат в России и мире.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований. Судейство соревнований. Воспитательная роль судьи. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские.

Исторический обзор развития шахмат.

Мастера XVIII века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация.

Андре Франсуа Филидор и его теория.

Дебют.

План в дебюте. Оценка позиций в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи защиты двух коней, дебюта четырех коней, защиты Филидора, шотландской партии, шотландского гамбита.

Миттельшпиль.

Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетание идей. Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь.

Эндшпиль.

Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях. Конь с пешкой против двух и более пешек. Конь против пешек. Слон с пешкой против двух и более пешек. Слон против пешек. Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Гигиена умственного труда. Личная гигиена шахматиста.

Основы методики тренировки шахматиста.

Понятие о тренировке. Тренировка как единый процесс. Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу 2 года

1. Знать категории соревнований

2. Знать основные положения теории Филидора.

3. Уметь составить план и дать оценку позиции в дебюте.

4. Показать знание стратегических идей защиты двух коней, дебюта четырех коней.

5. Владеть сложными комбинациями на сочетание идей, уметь осуществлять прием «форпост».

6. Владеть окончаниями «легкая фигура против пешек», ладья против пешек.

7. Умение ставить мат конем или слоном.

8. Знать основные положения личной гигиены шахматиста.

9. Участвовать в квалификационных и отборочных турнирах.

10. Выполнить норматив 1 юношеского разряда.

Учебно-тренировочная группа 2 года

Физическая культура и спорт в России.

Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания. Основные формы организации занятий физической культурой и спортом среди детей

и юношества. Внеклассная и внешкольная спортивная работа.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.

Система соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правила очередности игры белыми и черными фигурами.

Исторический обзор развития шахмат.

Французские и английские шахматисты первой половины XIX века. Матч Лабурдоне - Мах - Доннель. Автомат Кампелена. Кафе «Режанс». Журнал «Паламед». Немецкие шахматисты середины XIX столетия. Борьба за звание чемпиона мира.

Дебют.

Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Стратегические идеи главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро - Канн, отказного ферзевого гамбита.

Миттельшпиль.

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

Проблемы центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки.

Эндшпиль.

Поля соответствия в пешечных окончаниях. Конь с пешками против коня с пешками Пешечно - фигурный центр. Центр и фланги. Осада центра с флангов и миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

Ладья и крайняя пешка против ладьи. Ладья и не крайняя пешка против ладьи. Принцип Тарраша. Позиция Филидора. Построение «мост».

Основы методики тренировки шахматиста.

Формы и методы учебно-тренировочного занятия шахматиста. Занятие как основная форма организации учебно-тренировочного процесса. План, содержания и построение теоретического занятия. Содержание практического занятия.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Закаливание. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

Российская и зарубежная шахматная литература.

Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста.

Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу 3 года

1. Знать разрядные нормы и требования по шахматам.
2. Знать системы соревнований по шахматам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов.

3. Уметь рассказать о французских и английских шахматистах первой XIX- XX веков, немецких шахматистов середины XIX века. Показать понимание вклада П. Морфи в развитии шахматной теории.

4. Владеть понятием «инициатива в дебюте». Показать знания стратегических идей защиты Филидора, шотландской партии и шотландского гамбита, главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказного ферзевого гамбита.

5. Владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии.

6. Знать основные приемы борьбы в легко фигурных окончаниях, окончание типа «ладья и пешка против ладьи».

7. Иметь понятие о учебно-тренировочном занятии шахматиста.

8. Понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний.

9. Участвовать в квалификационных, отборочных и городских турнирах.

10. Выполнить норматив Зразряда.

Учебно-тренировочная группа 3 года

Физическая культура и спорт в России.

Детско-юношеские спортивные школы. Всероссийский турнир школьников «Белая ладья».

Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований. Организация и проведение шахматных соревнований. Положения о соревнованиях, регламент. Подготовка места соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Праздничность соревнований. Порядок оформления отчетов о соревнованиях Областной турнир школьников на приз «Белая ладья».

Исторический обзор развития шахмат.

Проникновение шахмат в России. Шахматы в культуре русского общества XVIII-XIX веков. Первый русский мастер А.Д. Петров, братья Урусовы, М.С. Шумов. «Самочитель шахматной игры» Э.С. Шиферса. Шахматные собрания Петербурга. Журнал «Шахматный листок». Шахматы и деятели русской культуры. Первый чемпион мира В. Стейниц и его учение.

Дебют.

Эволюция взглядов на дебют. Характеристика современных дебютов. Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, русской защиты, принятого ферзевого гамбита, старо-индийской защиты.

Миттельшпиль.

Атака на короля. Атака короля при односторонних рокировках, атака короля при разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку.

Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающихся ходов.

Эндшпиль.

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле. Ладья с пешкой против ладьи спешкой.

Основы методики учебно-тренировочного занятия шахматиста.

Учебно-тренировочное занятие, как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретения им специальных знаний, навыков, качеств. Круглогодичность учебно-тренировочных занятий. Циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста. Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного занятия. Структура индивидуального занятия.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических, умственных нагрузках и их восстановление. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шахматиста.

Российская и зарубежная шахматная литература.

Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература XIX столетия, современная литература.

Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в группу совершенствования спортивного мастерства 1 года

1. Продемонстрировать знания начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа обучения.
2. Знать функции федерации по шахматам и министерства по физической культуре и спорту.
3. Получить зачет по судейству и организации соревнований.
4. Знать творческое наследие М. Чигорина, Э. Ласкера, о шахматной жизни начала XX века. Знать довоенный период советской шахматной школы.
5. Владеть методами работы над дебютом. Показать знания стратегических идей защиты Алехина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, старо индийского начала, голландской защиты, английского начала.
6. Владеть приемами защиты в шахматной партии, показать умение создавать слабости в лагере противника.
7. Владеть приемами борьбы в сложных много пешечных и ладейных окончаниях.
8. Знать схему построения индивидуального плана – графика тренировочных занятий.
9. Пропагандировать здоровый образ жизни, значение правильного режима и двигательной активности для шахматиста.
10. Сделать обзор шахматной периодики и сборников турнирных партий крупнейших соревнований.
11. Выполнить норматив кандидата в мастера спорта.

Группа совершенствования спортивного мастерства

Физическая культура и спорт в России.

Международные связи российских шахматистов. Моральный облик шахматиста.

Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований.

Зачет по судейству и организации соревнований. Судейская инструкторская практика.

Исторический обзор развития шахмат.

Х-Р. Капабланка и его стиль. Гипермодернизм, как новое течение шахматной мысли. Творчество А. Нимцовича, Р. Рети, С. Тартаковера. А. Алехин – первый русский чемпион мира.

Крупнейшие международные турниры середины XX века. Образование ФИДЕ. Система розыгрыша звания чемпиона мира.

Дебют.

Понятие дебютной новинки. Стратегические идеи защиты Грюнфельда, защиты Нимцовича, дебюта Рети.

Миттельшпиль.

Защита в шахматной партии. Стратегическая и тактическая защиты. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки.

Пешечный перевес в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов. Стратегическая атака: при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства. Стратегическая защита: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине партии.

Эндшпиль.

Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон против ладьи. Ферзевые окончания. Проблема перехода из миттельшпиля в эндшпиль.

Основы методики тренировки шахматиста.

Закономерности тренировки шахматиста: совершенствование как многолетний тренировочный процесс, перспективное и годовое планирование, периодизация спортивной тренировки, общая подготовка, специальная подготовка (отработанный дебютный репертуар, наличие выигранных миттельшпильных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов).

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Требование к режиму шахматиста. Режим во время соревнований.

Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста.

Российская и зарубежная шахматная литература.

Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии).

Общефизическая подготовка.

Исторический обзор развития шахмат.

М. Ботвинник – первый советский чемпион мира. Российская шахматная школа, ее успехи и роль в мировой шахматном движении, чемпионы мира.

Дебют.

Стратегические идеи новоиндийской защиты, каталонского начала. Миттельшпиль.

Типичные комбинации в миттельшпиле. Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции. Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.

Эндшпиль. Сложные окончания.

Основы методики тренировки шахматиста.

Методы совершенствования подготовки шахматиста: усвоение шахматной куль-

туры, развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономического расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участия в соревнованиях.

Российская и зарубежная шахматная литература.

Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления учебной и дебютной картотеки.

Общефизическая подготовка.

1. Знать основные этапы развития российской шахматной школы, ее успехов и роли в мировом шахматном движении, рассказать о творчестве М. Ботвинника и других российских чемпионах мира.

1. Показать знания новоиндийской защиты, каталонского начала.

3. Знать типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Владеть понятиями «позиционная жертва», «игра на двух флангах».

4. Уметь разыгрывать сложные окончания всех видов.

5. Знать методы совершенствования подготовки шахматиста.

6. Владеть методикой работы с шахматной литературы.

7. Подтвердить норматив кандидата в мастера спорта.

Исторический обзор развития шахмат.

Выдающиеся российские и зарубежные шахматисты.

Творчество Р. Фишера, А. Карпова, Г. Каспарова.

Современные шахматисты.

Дебют.

Углубленное изучение систем личного дебютного репертуара.

Миттельшпиль. Эндшпиль.

Совершенствование индивидуального стиля шахматиста.

Основы методики тренировки шахматиста.

Методика проведения занятий с новичками, шахматистами младших и средних разрядов.

Российская и зарубежная шахматная литература.

Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления учебной дебютной картотеки.

Общефизическая подготовка.

4.2. Учебно-тематический план (Приложение 1).

4.3. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "шахматы" относятся:

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

2. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «шахматы» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «шахматы» не ниже всероссийского уровня.

3. 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».

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

5.1. Материально-технические условия реализации Программы:

Объекты инфраструктуры:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие помещения для игры в шахматы;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 2);

Обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 3);

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

5.2. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования 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).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)², профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Авербах Ю.Л. Школа середины игры.-М.,Терра-Спорт,2000.
2. Авербах Ю., Бейлин М. Путешествие в шахматное королевство. – М.,1988.
3. Авербах Ю.Л. Школа эндшпиля.-М.:Терра-спорт,2003.
4. Блох М.В. Комбинационные мотивы.–М.:ДАЙВ,2006.
5. Блох М. Комбинационное искусство.–М.,1993.
6. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. – М: ФАИР,1997.
7. Гик Е.Я. Необычные шахматы.–М.:АСТРЕЛЬ:АСТ.,2002.
8. Бологан В.А. Самооценка игрового состояния шахматиста // Шахматы в России, №2, 1996. С.42-43.
9. Бологан В.А. О психологической подготовленности шахматиста // «64 Шахматное обозрение», №2, 1996.С.34-36.
- 10.Бондаревский И.З. Комбинация в миттельшпиле.-М.:ФиС,1960.
- 11.Бондаревский И.З. Атака на короля.-М.:ФиС,1962.
- 12.Ботвинник М.М. Методы подготовки к соревнованиям. – М.: Фонд "Михаил Ботвинник",1996.
- Ботвинник М.М. Турнирный режим/В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство.– М.:Высшаяшкола,1990.
- 13.Ботвинник И.Ю. Система подготовки шахматиста к соревнованиям / В уч. пособ. для ВШТ ГЦОЛИФК: Шахматы как предмет обучения ивид соревновательной деятельности. – М.:1986. – С.37-45.
- 14.Волчек А.С. Методы шахматной борьбы.-М.:ФиС,1986.
- 15.Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
- 16.Дворецкий М.И. Искусство анализа /Предисл. Г.К. Каспаров. – М.: ФиС, 1989.
- 17.Дворецкий М.И. Как изучать эндшпиль // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство.–

М:Высшаяшкола,1990.

- 18.Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Школа будущих чемпионов. – М.:ФиС,1991.
- 19.Дорофеева А.Г. Хочу учиться шахматам! – М.: Russian Chess House, 2009.
- 20.Гончаров В.И. Очерки по шахматной педагогике. – Набережные Челны,2002.
- 21.Горенштейн Р.Я. Книга юного шахматиста. – М.: АОЗТ "Фердинанд",1993.
- 22.Журавлев Н.И. Шагзашагом.–М.:Русскийшахматныйдом,2012.
- 23.Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов//В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство.–М:Высшаяшкола,1990.
- 24.Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам.–М.,1989.
- 25.Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа,1990.
- 26.Злотник Б.А. Типовые позиции миттельшпиля.-М.:ФиС,1986.
- 27.Ильин-Женевский А.Ф. От чего зависит шахматный успех // Шахматный бюллетень, 1988, №2,С.18-21.
- 28.Ильин-Женевский А.Ф. Психология шахматной ошибки//Шахматный бюллетень, 1967, №9,С.267-269.
- 29.Капабланка Х.Р. Учебник шахматной игры.–М.:ТЕРРА–СПОРТ,2001.
- 30.КарповА.Е.100 победных партий.–М.:ФиС,1984.
- 31.Карпов А.Е. Все о шахматах.–М.:ГРАНДФАИРПРЕСС,2001.
- 32.Карпов А.Е. О, шахматы!: Двадцать бесед о любимой игре. - М.: ФАИР, 1997.
- 33.Карпов А.Е. ,Гик Е.Я. Неисчерпаемые шахматы.–М.:Изд-воМГУ,1984.
- 34.Каспаров Г.К. Два матча.–М.:ФиС,1987.
- 35.Каспаров Г.К. Безлимитный поединок.–М.,1989.
- 36.Котов А.А. Тайны мышления шахматиста.–М.:Всерос.шахм.клуб,1970.
- 37.Котов А.А. Как стать гроссмейстером. – М.: ФиС,1985.
- 38.Котов А А. Тайны мышления шахматиста.–М.:Всерос. Шахм. клуб,1970.
- 39.Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. - М.: ФиС, 1975.
- 40.Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества.–М.:Физкультураи спорт, 1981. – 183с.
- 41.Ласкер Эм. Учебник шахматной игры: Пер. с нем./ Под ред. и с комментариями Я.И. Нейштадта и с предисловием М.М. Ботвинника. – 6-е изд. М.: Физкультура и спорт,1980.
- 42.ЛарсенБ.50 избранных партий.–М.:ФиС,1972.
- 43.Липницкий И.О. Проблемы современной шахматной теории. –Киев: Госмедиздат УССР,1956.
- 44.Малкин В.Б. Заметки о мышлении шахматиста // Шахматы, №№ 22-23, 1981. С.6-7,С.12-13.
- 45.Малкин В.Б. Психология побед и поражений // «64 Шахматное обозрение», 1970,№37.
- 46.Малкин В.Б.Мышление шахматиста.-М.:ГЦОЛИФК,1983.
- 47.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов – Киев, Олимпийская литература,1999.
- 48.Методы подготовки и организация обучения и соревнований юных шахматистов//Труды первой российской конференции тренеров и организаторов детско – юношеских шахмат Дагомыс– 2003. – Набережные Челны, изд. “Sundries LTD”,2003.
- 49.Нейштадт Я.И. Шахматный практикум.–М.:ФиС,1980.
- 50.Нимцович А. Моя система. – М.,1974.
- 51.Никитин А.С. С Каспаровым, ход за ходом, год за годом. – М.: изд-во “64”,1998.

52. Панов В.Н. 300 избранных партий Алехина. – М.: ФиС, 1954.
53. Петросян Т.В. Позиционная жертва качества // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
54. Петросян Т.В. Стратегия надежности. – М.: ФиС, 1985.
55. Смыслов В.В. В поисках гармонии. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
56. Спортивная метрология / Под редакцией В. М. Зацiorsкого. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.
57. Суэтин А.С. Школа дебюта. – М.: Терра-спорт, ОлимпияПресс, 2001.
58. Таль М.Н., Дамский Я.В. Вогонь атаки. – М.: ФиС, 1978.
59. Таль М.Н. «Знание? Интуиция? Риск?» // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
60. Таль М.Н. Матч Ботвинник – Таль. – Рига, 1961.
61. Гартаковер С. Оздоровье шахматиста // Шахматное обозрение, 1983, №6.
62. Фишер Р. Десять величайших мастеров истории шахмат // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
63. Фишер Р. Мои 60 памятных партий. – М.: ФиС, 1972.

Дополнительная литература

1. Алехин А.А. Международные шахматные турниры в Нью-Йорке 1924-1927 гг. – М.: ФиС, 1989.
2. Алехин А.А. Напутник высшим шахматным достижениям. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
3. Алехин А.А. Ноттингем 1936. – М.: ФиС, 1962.
4. Бальсевич В.К. Об эволюционном подходе к разработке биомеханических основ высшего спортивного мастерства // Теор. и практ. физич. культ. – 1980, №1. с.31-33.
5. Болеславский И.Е., Бондаревский И.З. "Петросьян – Спасский, 1969" – М.: ФиС, 1970.
6. Бондаревский И.З. Борис Спасский штурмует Олимп. – Калуга: Приок. кн. изд. 1966.
7. Ботвинник М.М. Три матча Анатолия Карпова. – М.: Молодая гвардия, 1975.
8. Ботвинник М.М. Аналитические и критические работы 1928 - 1986 гг.: Статьи, воспоминания. – М.: ФиС, 1987.
9. Бронштейн Д.И. Международный турнир гроссмейстеров: 3-е изд., доп. М.: Физкультура и спорт, 1983.
10. Быховский А.А. Мышление шахматиста (по работам Б.М. Блюменфельда) // Шахматный бюллетень, 1967, №2, С.36-39.
11. Вершинин М.А. Педагогическая система формирования логического мышления. Монография. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2002.
12. Вершинин М.А. Основы методики преподавания шахмат в высших учебных заведениях физической культуры. – Волгоград: ВГАФК, 2002.
13. Вершинин М.А. Педагогическая технология формирования логического мышления в условиях шахматной деятельности: Монография. – Волгоград: ИПК: Царицын, 2003.
14. Витязев Ф.И. Психологические типы шахматистов. – М.: ФиС, 1928.
15. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1978. Гижикский Е.С. шахматами через века и страны. – Варшава: 1964.
16. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.: 1973.
17. Головкин Н.Н. Пути становления спортивной формы // Шахматы в СССР, 1967,

№4, С.102-105.

18. Голубев А.Н., Гутцайт Л.Э. 744 партии Бобби Фишера. В двух томах. Том второй.– М.:РолегЛимитед,1993.
19. Горт В., Янса В. Вместе с гроссмейстерами.–М.:ФиС,1976.
20. Дамский Я. Шипов С. Последняя интрига века. Каспаров– Крамник, Лондон 2000. – М.: Элекс–КМ,2000.
21. Дворецкий М.И. Как тренироваться // Шахматы в СССР. – 1981. – №2.– С.30 – 32.
22. Дьяков И.Н., Петровский Н.В., Рудик П.А. Психология шахматной игры. – М.: ГЦИФК, 1926.
23. Журавлев Н.И. В стране шахматных чудес. - М: «Международная книга», 1991.
24. Журавлев Н.И. Шаг за шагом.–М.:Физкультураиспорт,1986.
25. Загайнов Р. Поражение.–М.:Физкультураиспорт,1993.
26. Зак В.Г. Пути совершенствования. – М.: Физкультура и Спорт, 1981. – 200 с.
27. Зак В.Г., Длуголенский Я.Н. Я играю в шахматы: веселое учебное пособие для детей младшего школьного возраста. - СПб:САНТА, 1994.
28. Зак В.Г., Длуголенский Я.Н. Отдать, чтобы найти! – Л.: Детская литература,1988.
29. Змановский Ю.А. Гармония победы//«64 Шахматное обозрение»,1983, №22, С.18-19.
30. Капабланка Х.Р. Стилль: идеальное ведение партии // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство.–М.:Высшая школа,1990.
31. Корчной В.Л. Гроссмейстерами не рождается... // Шахматы в СССР, 1967, №10, С.18-19.
32. Костров В.В. Занимательные шахматы.-СПб:ТРИГОН,1997.
33. Костьев А.Н. Учителю о шахматах.-М.:Просвещение,1986.
34. Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества.–М.:Физкультураи спорт, 1981.
35. Левенфиш Г.Я. Книга начинающего шахматиста.-М.:ФиС,1957.
36. Линдер И. М., Линдер В. И. Шахматная энциклопедия. – М.: Астрель,2004.
37. Мельниченко В.А. Шахматы: две стороны творчества.-Киев: РАД.ШК., 1989.
38. Нежметдинов Р.Г. Шахматы.–Казань,1985.
39. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека.–М.:ФиС, 1986.
40. Пойа Д. Математика и правдоподобные рассуждения.–М.:«Наука»,1975.
41. Симкин Ю.Е., Суханов В.Ю., Барташников А.В. Объективная диагностика оперативной памяти шахматистов-спортсменов. // Теория и практика физической культуры, 1984, №2, С.55-56.
42. Шпильман Р. О шахматах и шахматистах.–Л.:Лениздат,1930.
43. Шпильман Р. Теория жертвы.–М.:Физкультураитуризм,1936.
44. Шахматный словарь.–М.:Физкультураиспорт,1964.
45. Шахматы. Энциклопедический словарь.–М.:Сов.энциклопедия,1990.
46. Шерешевский М.И. Стратегия эндшпиля.–М.:ФиС,1988.
47. Эйве М. Два матча с Алехиным // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. М.:Высшая школа, 1990, с.307-323.

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех Лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	12	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10	10	6	6	2
		1.	Общая физическая подготовка	47	42	35
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	35	35	52
3.	Спортивные соревнования	-	16	34	73	104
4.	Техническая подготовка	64	100	155	160	200
5.	Тактическая подготовка	120	145	193	230	332
6.	Теоретическая подготовка	46	67	88	106	166
7.	Психологическая подготовка	26	26	52	52	52
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	7	10	10	12	40
9.	Инструкторская практика	-	4	10	11	15
10.	Судейская практика	-	4	10	11	15
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	10
Общее количество часов в год		312	416	624	728	1040

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 (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с оставленной задачей; формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность и учебно-тренировочного процесса, период сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций.	В течение года

		звание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
21.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
33.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, вою Родину, уважения государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к лужению 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.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		

План
реализации мероприятий по противодействию терроризма и экстремизма в МАУ «СПШ «Дворец спорта»

№ п/п	Пункт муниципальной программы	Исполнитель	Характеристика проведенных мероприятий, краткое описание о выполнении, ссылки на публикации в СМИ
	1	2	3
1.	Организация и проведение профилактической работы, направленной на урегулирование миграционных потоков и противодействие распространению среди мигрантов идеологии терроризма	Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты	Проводятся воспитательные и культурно-просветительские беседы, направленные на развитие у детей и молодежи неприятия идеологии терроризма, экстремизма. Ведется работа по профилактике и предупреждению террористической и экстремистской направленности в молодежной среде. Реализация осуществляется через совместную работу администрации учреждения, тренеров и родителей воспитанников. Так же предусматривается распространение памяток, методических инструкций по противодействию терроризму и экстремизму среди воспитанников учреждения.
2.	Проведение в учреждениях спорта, в спортивных секциях и клубах силовых единоборств информационно-разъяснительной работы, направленной на противодействие экстремистской идеологии и недопущение конфликтных ситуаций на национальной почве	Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты	На официальном сайте http://dvoiges86.ru/ в разделе «Новости» размещены буклеты и памятки, в целях информационного сопровождения мероприятий по противодействию идеологии терроризма, приуроченных ко Дню солидарности в борьбе с терроризмом.
3.	Проведение общественно-политических, культурных и спортивных мероприятий, посвященных Дню солидарности в борьбе с терроризмом (3 сентября), с обеспечением максимального охвата участников из различных категорий населения с привлечением авторитетных представителей общественных и религиозных организаций, культуры и спорта	Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты	На официальном сайте http://dvoiges86.ru/ в разделе «Новости» размещены буклеты и памятки, в целях информационного сопровождения мероприятий по противодействию идеологии терроризма, приуроченных ко Дню солидарности в борьбе с терроризмом.

4.	<p>Проведение на базе образовательных организаций (в том числе с участием представителей религиозных и общественных организаций, деятелей культуры и искусства) воспитательных и культурно-просветительских мероприятий, направленных на развитие у детей и молодежи неприятия идеологии терроризма и привитие им традиционных российских духовно-нравственных ценностей</p>	<p>Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты</p>	<p>Проведены соревнования, посвященные борьбе с терроризмом и экстремизмом в молодежной среде, приуроченные к празднованию государственных праздников. - Соревнования по пулевой стрельбе среди юношей и девушек, посвященных Дню памяти трагедии в Беслане. Запланировано проведение воспитательных и культурно просветительских мероприятий, бесед, направленных на развитие у детей и молодежи неприятия идеологии терроризма. На официальном сайте http://dvogec86.ru/ в разделе «Безопасность» размещены буклеты и памятки, направленные на профилактику антитеррористических мер и противодействию экстремистской деятельности.</p>
5.	<p>Информационное обеспечение реализации государственной национальной политики,</p>	<p>Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты</p>	<p>Ведется работа по профилактике и предупреждению террористической и экстремистской направленности в молодежной среде. Реализация осуществляется через совместную работу администрации учреждения, тренеров и родителей воспитанников. Так же предусматривается распространение памяток, методических инструкций по противодействию терроризму и экстремизму среди воспитанников учреждения.</p>
6.	<p>Разработка (тиражирование) и внедрение в практическую деятельность общественных организаций и движений, представляющих интересы молодежи, в том числе военно-патриотических молодежных и детских объединений, информационные и методические материалы по развитию у детей и молодежи неприятия идеологии терроризма и по привитию традици-</p>	<p>Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты</p>	<p>Проводятся воспитательные и культурно-просветительские беседы, направленные на развитие у детей и молодежи неприятия идеологии терроризма, экстремизма. Ведется работа по профилактике и предупреждению террористической и экстремистской направленности в молодежной среде. Реализация осуществляется через совместную работу администрации учреждения, тренеров и родителей воспитанников. Так же</p>

	онных российских духовно-нравственных ценностей, с обеспечением поддержки их деятельности в городе Когальме		предусматривается распространение памяток, методических инструкций по противодействию терроризму и экстремизму среди воспитанников учреждения.
7.	Организация повышения квалификации муниципальных служащих, а также иных работников в сфере профилактики терроризма и противодействия его идеологии	Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты	Распространение буклетов памяток и методических рекомендаций среди сотрудников МАУ «СПШ «Дворец спорта», оформление стендов в холлах спортивных комплексов.
8.	Поддержка творческих проектов антитеррористической направленности, в том числе при реализации муниципальных программ	Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты	На официальном сайте http://dvorec86.ru/ в разделе «Новости»; в социальной сети В Контакте https://vk.com/dvorec_kog86 размещены буклеты и памятки, в целях информационного сопровождения мероприятий по противодействию идеологии терроризма.
9.	Повышение профессионального уровня работников образовательных организаций, учреждений культуры, спорта, социальной и молодежной политики в сфере профилактики экстремизма, внедрение и использование новых методов, направленных на профилактику экстремизма и терроризма	Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты	Распространение буклетов памяток и методических рекомендаций среди сотрудников МАУ «СПШ «Дворец спорта», оформление стендов в холлах спортивных комплексов.
10.	Распространение в СМИ и сети Интернет информационных материалов (печатных, аудиовизуальных и электронных) в области противодействия идеологии терроризма, в том числе основанных на обращениях (призывах) лиц, отказавшихся от террористической деятельности, а также их родственников	Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты	На официальном сайте http://dvorec86.ru/ в разделе «Новости»; в социальной сети В Контакте https://vk.com/dvorec_kog86 размещены буклеты и памятки, в целях информационного сопровождения мероприятий по противодействию идеологии терроризма.

11.	Укрепление межнационального и межконфессионального согласия, профилактика экстремизма и терроризма в городе Когалыме»	Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты	Проводятся воспитательные и культурно-просветительские беседы, направленные на развитие у детей и молодежи неприятия идеологии терроризма, экстремизма, включены систематические беседы по профилактике правонарушений и преступлений, профилактики экстремизма, радикальной идеологии, гармонизации межнациональных отношений, формирование законопослушного поведения;
-----	---	--	--

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. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прхождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/

	6. 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»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	4. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил»; «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	<p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное представление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства	<p>1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p> <p>2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»</p>	1 раз в год	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.</p> <p>Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/</p>
		1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Приложение № 4

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного 1 обучения/свыше одного года обучения:	~ 2760/4020		
	История возникновения вида спорта и его развитие	~ 180/300	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~ 240/300	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	~ 240/300	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	~ 360/420	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	~ 240/300	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	~ 900/1380	Май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~ 420/720	Июнь	Понятливость. 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	~ 120/180	Август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 60/120	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения/ свыше двух лет обучения:	5280/6360		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 330/440	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	-270/420	Октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	~ 600/660	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	~ 420/540	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	= 900/1080	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	= 1500/1720	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	= 720/840	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	= 120/120	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	= 420/540	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	= 9960		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Составные современные спорта	= 760	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/ недотренированность	= 800	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	= 3000	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	= 1800	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества

				личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
			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.
		-1800	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Существование спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
		-1800		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс			
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта			
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	

Обеспечение
оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки

Таблица N 1

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	2
2.	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	10
3.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, компьютер, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шахматы)	штук	1
4.	Секундомер	штук	2
5.	Стол шахматный	штук	10
6.	Стулья	штук	10
7.	Часы шахматные	штук	10
8.	Мат гимнастический	штук	2
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
10.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
Для этапа совершенствования спортивного мастерства			
11.	Доска шахматная с электронными фигурами	комплект	2
12.	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта "шахматы"	штук	3
13.	Веб-камера	штук	2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	срок эксплуатации (лет)
Шахматная доска складная с шахматными фигурами	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	
Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта "шахматы"	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
N	Наименование								Этапы спортивной подготовки

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная еди- ница	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-трениро- вочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен- ствования спор- тивного мастер- ства		Этап высшего спор- тивного мастерства	
				количе- ство	срок эксплу- атации (лет)	коли- чество	срок экс- плуата- ции (лет)	коли- чество	срок экс- плуатации (лет)	количе- ство	срок экс- плуатации (лет)
1.	Костюм спортивный лет- ний	штук	на обучающе- гося	-	-	-	-	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный зим- ний	штук	на обучающе- гося	-	-	-	-	1	2	1	1
3.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на обучающе- гося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки утепленные	пар	на обучающе- гося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на обучающе- гося	-	-	-	-	2	1	2	1