

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
«ТАМИР» ИМЕНИ И.И. ТЫХРЕНОВОЙ»

Утверждаю

Директор ОГКУ «СШОР «Тамир»  
имени И.И. Тыхреновой»

П.П. Сендыхеев

приказ № 156 от 30.12.2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ШАХМАТЫ

п. Усть-Ордынский, 2022

## 1. Общие положения.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин по шахматам с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Министерства спорта России от 09 ноября 2022 г. № 952 (далее - ФССП).

## 2. Пояснительная записка.

### 2.1. Краткая характеристика вида спорта «шахматы»

Вид спорта шахматы - интеллектуальная игра со специальными фигурами на 64 - клеточной доске для двух игроков по определённым правилам, основное содержание которого определяется на соревнованиях посредством абстрактно-логического обыгрывания соперника.

Целью каждого игрока является поставить короля соперника «под удар» таким образом, чтобы соперник не имел разрешенного Правилами по виду спорта шахматы (далее по тексту - Правила) хода. Об игроке, который достиг этой цели, говорят, что он поставил «мат» королю соперника и выиграл партию.

Шахматы отличается от большинства других видов умственной деятельности формализацией процедуры выбора решения, заключающейся в невозможности использования внешней информации и строгой ограниченности времени на принятие решения. Регламентом всех соревнований определяется количество ходов и время на их выполнение.

В ходе игры шахматист придерживается основных правил стратегического и тактического плана, которые он заимствовал из описанных шахматных теорий или выработал исходя из личного опыта.

В решении той или иной задачи шахматист всегда должен исходить из объективной ситуации на шахматной доске. Временное численное превосходство или меньшинство белых, или черных фигур не имеет иной раз решающего значения для исхода партии в целом.

Шахматист не должен сосредоточиваться только лишь на передвижении данной фигуры и значении этого хода в данный момент. Он должен перед каждым ходом проверять, какое воздействие этот ход окажет на расположение шахматных фигур в целом и можно ли будет после этого хода успешно развивать атаку.

Особенность вида спорта шахматы оказывает определенное влияние на систему подготовки, в которой в отличие от других видов спорта центральное место занимает профессиональная шахматная подготовка, а физическая подготовка решает лишь задачи общего характера.

Шахматы относятся к игровым видам спорта и представляет собой организованный вид спорта с иерархией званий, развитой системой регулярных турниров, национальными и международными лигами, шахматными конгрессами.

Ежегодно в мире проводятся тысячи различных соревнований по виду спорта шахматы.

Шахматы сочетают в себе элементы спорта, науки и искусства. Это не просто интересное времяпрепровождение, доставляющее детям много радости, но и действенное эффективное средство их умственного развития, помогающее вырабатывать в человеке ряд важных в обществе качеств: целеустремленность, волю, выносливость, терпение, способность к концентрации внимания, смелость, расчет, умение быстро и правильно принимать решения в меняющейся обстановке и т. д.

Игра в шахматы помогает детям не отстать в развитии от своих сверстников, расширить круг общения, даёт возможности полноценного самовыражения, самореализации. Это увлекательный досуг, тонкий расчет, замечательная тренировка памяти и умения просчитать игру на несколько ходов вперед, мастерство предвидеть ходы соперника.

Отлично развивает память и логическое мышление, а также воспитывает трудолюбие и волю к победе. Каждый занимающийся при соответствующей подготовке может приобрести спортивные качества, которые позволяют ему добиться высших для его индивидуальных возможностей достижений.

Шахматная партия, как правило, включает этапы:

Дебют - начальная стадия борьбы (около 15-20 ходов) - характеризуется мобилизацией сил спортсменов. Начало имеет большое значение для общего хода партии. Различают открытые, закрытые и полуоткрытые начала. Суть этих трех видов начал определяет различное использование фигур в начале партии, особенно пешек.

Наиболее известными открытыми началами являются: испанская партия, итальянская партия, королевский гамбит. К закрытым началам относятся: ходы ферзем и пешками, а также индийская защита; к полуоткрытым сицилианская и французская, а также защиты Каро-Канн и Алёхина.

Названия большинства способов начал указывают на страну происхождения или на шахматиста, который впервые применил ее в турнирной практике. Начала партий разнообразны и при возникшем интересе следует обратиться к соответствующим учебникам. Каждый шахматист должен владеть 3-4 способами начала партий белыми и черными фигурами.

Миттельшпиль - середина игры - стадия партии, в которой, как правило, развиваются основные события в шахматной борьбе - атака и защита, позиционное маневрирование, комбинации и жертвы - характеризуется большим количеством фигур и разнообразием планов игры;

В середине игры в полной мере проявляются 3 основных элемента в шахматах: время, сила фигур и пространство. На этом этапе шахматисты переходят к позиционному или комбинационному стилям игры.

Время. Ход результативен лишь в том случае, если он совершается в положенное время. При этом шахматист не должен планировать каждый отдельный ход изолированно. Более важно, чтобы ходы осуществлялись последовательно с достаточным для обдумывания промежутком времени.

Сила фигур. В шахматах важно таким образом сгруппировать фигуры, чтобы в каждой ситуации они проявляли свою наибольшую силу. При этом особое внимание следует уделять взаимодействию отдельных фигур, так как в большинстве случаев

сообща они намного сильнее, нежели порознь. Непрерывный анализ эффективности фигур в настоящий момент и изменений на поле, которые возникают или могут возникнуть вследствие собственного хода или хода соперника, всегда необходим для того, чтобы узнать истинную силу всех фигур на поле.

**Пространство.** Из 64 квадратов шахматного поля четыре, расположенные в самом центре, имеют особое значение на начальной стадии партии, в то время как диагонали или вертикали, где располагаются «сильные фигуры» (ферзи и слоны), посредством объединения силы и пространства могут привести к преимуществу, способному решить исход партии. Овладение определенными центральными полями - одна из важнейших тактических задач в игре - не всегда зависит от того, что данное поле занято собственной фигурой. Очень часто бывает достаточно, чтобы эти поля располагались в сфере действия собственных фигур.

**Позиционный стиль.** Существуют общие принципы, которые облегчают игру. Сюда относятся: овладение вертикалями, горизонталями и определенными центральными полями, «связывание» фигур соперника, укрепление позиций собственного короля, подвижность собственных фигур, при этом не всегда необходима атака короля для того, чтобы одержать победу в партии. Позиционное превосходство зачастую имеет решающее значение.

**Комбинационный стиль.** Комбинировать следует лишь в том случае, если возможен точный контроль заранее предусмотренных ходов. С какими сложностями связан предварительный расчет одного - единственного хода, показывает следующий пример: если нужно рассчитать хотя бы три хода белых и черных фигур, то для этого нужно продумать 729 вариантов.

Поэтому решение комбинации, которая, вероятно, будет связана с потерей одной или нескольких фигур, нельзя сравнивать с решением математической задачи. Здесь решение будет в большей степени зависеть от решительности шахматиста, его творческой фантазии и опыта. Если шахматист предпочитает позиционный стиль игры, то все же нельзя полностью отделять один стиль от другого.

**Эндшпиль** - заключительная часть партии - характеризуется, как правило, небольшим количеством фигур и увеличением роли короля и пешек.

Если правильное решение начальной стадии партии дает исходную позицию для развертывания середины игры, то последняя является основой для заключительной фазы шахматной партии. Середина игры зависит в большей или меньшей степени от опыта, чутья и фантазии шахматиста. Окончание является важной фазой шахматной игры, от этого зависит, объявит ли шахматист «мат» сопернику или проиграет партию. Многие великие шахматисты - мастера конечной фазы игры.

Начало конечной фазы характеризуется двумя признаками: во-первых, большая часть своих фигур и фигур соперника выходит из игры, во-вторых, короли активно включаются в игру. Если в начале и середине игры короли почти бездействуют, так как раннее введение их в игру очень легко может привести к проигрышу, то теперь короли решают исход партии. Король защищает собственные фигуры, которым угрожает опасность, завоевывает пространство, ограничивает свободу действий короля соперника, способствует превращению свободной пешки в другую фигуру.

Шахматы включают в себя следующие основные дисциплины: шахматы - командные соревнования, шахматы, быстрые шахматы, блиц.

Основные дисциплины вида спорта – шахматы  
(номер-код – 0880002511Я)

Таблица № 1

Дисциплины	Номер-код
Шахматы	0880012811Я
Блиц	0880022811Я
Быстрые шахматы	0880032811Я
Шахматы – командные соревнования	0880062811Я

Дисциплина «Шахматы».

Шахматы - это игра, в которой каждый игрок должен завершить все ходы или в заданное время, составляющее не менее 60 минут, или в отведенное время плюс какое-то дополнительное время, умноженное на 60, составляющее не менее 60 минут. В процессе игры каждый игрок обязан вести точную запись своих ходов и ходов соперника алгебраической нотацией на бланке, предназначенном для этого соревнования, ход за ходом, по возможности ясно и разборчиво. Запрещается записывать ходы заранее, если только игрок не заявляет о ничьей.

При проведении соревнований по данной дисциплине используются шахматные часы с двумя устройствами для регистрации и отображения времени, соединенными между собой так, что в одно и то же время может работать только одно из них. В Правилах игры в шахматы термин «часы» означает одно из двух таких устройств. Каждое устройство снабжено «флажком». «Падение флажка» означает, что время, отведенное игроку, закончилось.

Дисциплина «Блиц».

Блиц - это игра, в которой каждый игрок должен завершить все ходы или в заданное время, составляющее 10 или меньше минут, или в отведенное время плюс какое-то дополнительное время, умноженное на 60, составляющее 10 или меньше минут. При проведении соревнований по данной дисциплине используются шахматные часы. Игрокам не обязательно записывать ходы.

Дисциплина «Быстрые шахматы».

Быстрые шахматы - это игра, в которой каждый игрок должен завершить все ходы или в заданное время, составляющее больше 10 минут, но меньше 60 минут, или в отведенное время плюс какое-то дополнительное время, умноженное на 60, составляющее больше 10 минут, но меньше 60 минут. При проведении соревнований по данной дисциплине используются шахматные часы. Игрокам не обязательно записывать ходы.

Дисциплина «Шахматы - командные соревнования».

Соревнования среди команд проводятся между коллективами игроков. Командные соревнования проводятся по дисциплинам вида спорта - шахматы, блиц и быстрые шахматы. Число досок определяется положением (регламентом) соревнования. Игра на каждой доске представляет собой личный турнир. Если жеребьевкой определено, что команда играет белыми фигурами, это означает, что

игроки команды на всех нечетных досках играют белыми фигурами, на четных – черными фигурами.

## 2.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты.

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

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

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

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

овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

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

## 3. Теоретический раздел.

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «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).

3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:

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

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

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

Таблица № 2

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

3.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Таблица № 3

Этапы спортивной подготовки	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	2
Этап высшего спортивного мастерства	2

3.3. Планируемый объем соревновательной деятельности.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

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

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

Таблица № 4

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

#### 3.4. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса.

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

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

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 5), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица № 5

Этапный	Этапы и годы спортивной подготовки
---------	------------------------------------

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

### 3.5. Медицинские требования к обучающимся по Программе.

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

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

## 4. Практический раздел

### 4.1. Примерный годовой учебно-тренировочный план.

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «конный спорт» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода

обучения на данном этапе. Учебный план заполняется в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в Таблице № 6.

Таблица № 6

№	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		10	10	6	6	2	2
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.	Спортивные соревнования (%)	-	2-4	3-5	5-12	5-12	5-14
4.	Техническая подготовка (%)	32-42	32-40	30-32	32-34	31-33	30-32
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	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
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

#### 4.2. Примерный календарный учебно-тренировочный график.

Календарный учебно-тренировочный график (далее - учебно-тренировочный график) составляется на учебный год самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в Программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года.

При составлении учебно-тренировочного графика учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «шахматы».

#### 4.3. Режим учебно-тренировочного процесса.

Режим учебно-тренировочного процесса составляется для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- дни недели;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий;
- количество обучающихся;
- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

#### 4.4. Рабочая программа тренера-преподавателя.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учреждения.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Учреждения):

1.1. Гриф согласования с руководителем Учреждения;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

4.5. Примерный календарный план воспитательной работы.

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

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;

привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы.

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до	Учебно-тренировочный

		тренировочной и соревновательной деятельности	график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

#### 4.6. Примерный план мероприятий,

направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Таблица № 8).

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Таблица № 8

Примерный план мероприятий,  
направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Этап спортивной подготовки	Вид программы	Тема	Сроки проведения	Ответственный за проведение мероприятия
----------------------------	---------------	------	------------------	---

Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	май	Старший тренер-преподаватель, тренера-преподаватели
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	по назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Старший тренер - преподаватель, инструктор-методист
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение РУСАДА
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		декабрь	Обучающийся
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	октябрь	Старший тренер-преподаватель, тренера-преподаватели инструктор-методист
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	по назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение РУСАДА
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	июнь	Старший тренер-преподаватель, тренера-преподаватели
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		декабрь	Обучающиеся
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Ответственный за антидопинговое

				обеспечение РУСАДА
	Семинар для занимающихся и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	по назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение РУСАДА
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	октябрь	Старший тренер-преподаватель, тренера-преподаватели, инструктор-методист
Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		декабрь	Обучающиеся
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	по назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение РУСАДА

#### 4.7. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе.

Обязательное контрольное тестирование включает:

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом Таблицы № 8;

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (Таблицы № 9, 10, 11, 12).

Таблица № 8

Примерная программа «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1	Контрольные тесты	Протокол	Форма, включающая тесты из Рабочей программы тренера-преподавателя
2	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводиться по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
3	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
4	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом.
5	Другие	Устанавливаются самостоятельно	

Таблица № 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
-------	------------	-------------------	---------------------------	------------------------------

			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

Таблица № 10

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	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			10	8
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			2	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица № 11

Нормативы общей физической подготовки 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	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			18	12
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			8	8
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			34	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0

1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			22	16
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			12	12
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивные звания «мастер спорта России» и (или) «гроссмейстер России» и (или) «мастер спорта России международного класса»			

## 5. Иные требования и условия реализации Программы.

5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно- тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

5.2. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке необходимые для реализации Программы, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (Таблицы № 13, 14, 15).

Таблица № 13

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

№ 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	штук	1

	для вида спорта шахматы)		
4.	Секундомер	штук	2
5.	Стол шахматный	штук	10
6.	Стулья	штук	10
7.	Часы шахматные	штук	10
8.	Мат гимнастический	штук	2
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
10.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
11.	Доска шахматная с электронными фигурами	комплект	2
12.	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы»	штук	3
13.	Веб-камера	штук	2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	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	
				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											
№ п/п	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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
3.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
6.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
7.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1

### 5.3. Примерный перечень информационного обеспечения.

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

#### Примерный перечень информационного обеспечения

##### Нормативно-правовые акты:

- Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конный спорт от 18.06.2013 № 402;
- приказ Министерства спорта России от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;
- приказ Министерства спорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта»;
- приказ Министерства спорта России от 22.05.2015 № 550 «Об утверждении общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере физической культуры и спорта, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнение работ) государственным (муниципальным) учреждением»;
- приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41.

##### Список литературных источников:

- Авербах Ю., Бейлин М. Путешествие в Шахматное королевство. - М.: ФиС, 1972.
- Авербах Ю., Бейлин М. Шахматный самоучитель. - М.: Советская Россия, 1970.
- Блох М. 1200 комбинаций. - М.: РППО «Росбланкиздат», 1992.
- Бобби Фишер учит играть в шахматы. - Киев: Здоровья, 1991.

- Бондаревский И. Комбинации в миттельшпиле. - М.: ФиС, 1965.
- Бондаревский И. Учитесь играть в шахматы. - Л.: Лениздат, 1966.
- Бронштейн Д. Самоучитель шахматной игры. - М.: ФиС, 1980, 1982.
- Вайнштейн Б. Комбинации и ловушки в дебюте. - М.: ФиС, 1965.
- Весела И., Веселы И. Шахматный букварь. - М.: Просвещение, 1983.
- Гончаров В. Некоторые актуальные вопросы обучения дошкольника шахматной игре. - М.: ГЦОЛИФК, 1984.
- Горенштейн Р. Подарок юному шахматисту. - М.: ТОО «Синтез», АО «Марвик-М», 1994.
- Журавлев Н. В стране шахматных чудес. - М.: Международная книга, 1991.
- Журавлев Н. Шаг за шагом. - М.: ФиС, 1986.
- Гришин В., Ильин Е. Шахматная азбука. - М.: Детская литература, 1980.
- Зак В., Длуголенский Я. Я играю в шахматы. - Л.: Детская литература, 1985.
- Иващенко С. Сборник шахматных комбинаций. - Киев: Радянська школа, 1986.
- Князева В. Уроки шахмат. - Ташкент: Укитувчи, 1992.
- Каган И. В ваших руках короли. - Петрозаводск: Карелия, 1986.
- Капабланка Х.Р. Учебник шахматной игры. - М.: ФиС, 1983.
- Кобленц А. Волшебный мир комбинаций. - М.: ФиС, 1980.
- Костьев А. Уроки шахмат. - М.: ФиС, 1984.
- Костьев А. Учителю о шахматах. - М.: Просвещение, 1986.
- Костьев А. Шахматный кружок в школе и пионерском лагере. - М.: Сухин И. Волшебные фигуры, или Шахматы для детей 2-5 лет. - М.: Новая школа, 1994.
- Сухин И. Волшебный шахматный мешочек. - Испания: Издательский центр Маркота. Международная шахматная Академия Г. Каспарова, 1992.
- Сухин И. Необыкновенные шахматные приключения.
- Сухин И. Приключения в Шахматной стране. - М.: Педагогика, 1991.
- Сухин И. Удивительные приключения в Шахматной стране. - М.: Поматур, 2000.
- Сухин И. Шахматы для самых маленьких. - М.: Астрель, АСТ, 2000.
- Сухин И. Шахматы, первый год, или там клетки черно-белые чудес и тайн полны: Учебник для 1 класса четырёхлетней и трёхлетней начальной школы. - Обнинск: Духовное возрождение, 1998.
- Сухин И. Шахматы, первый год, или учусь и учу: Пособие для учителя - Обнинск: Духовное возрождение, 1999.
- Шахматы - школе/ Сост. Б. Гершунский, А. Костьев. - М.: Педагогика, 1991
- Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов - Киев, Олимпийская литература, 1999

#### Интернет-ресурсы

- [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru) - научно-методический журнал «Физическая культура».
- [www.budi.ru](http://www.budi.ru) - журнал «Движение жизнь»
- [www.olimpiada.dljatebja.ru](http://www.olimpiada.dljatebja.ru) - Летние и зимние олимпийские игры.
- [www.infosport.ru](http://www.infosport.ru) - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

- [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru) - Научная электронная библиотека.
- [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru) - Педагогическая библиотека.
- [www.nlr.ru](http://www.nlr.ru) - Российская национальная библиотека.
- [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru) - Российская государственная библиотека.

Официальные сайты:

- Международная Шахматная Федерация - ФИДЕ;
- Международная Федерация Заочных Шахмат - ИКЧФ;
- Ассоциация шахматистов профессионалов;
- Европейский Шахматный Союз;
- Российская Шахматная Федерация - РШФ;
- Шахматная Федерация Сибирского федерального округа;
- Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru