

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа пгт. Тымовское»  
(МБУ ДО СШ пгт. Тымовское)

Принята  
педагогическим советом  
протокол от  
« 01 » 09 2023 года  
№ 1

Утверждена:  
И.о. директора МБУ ДО «Спортивная  
школа пгт. Тымовское»  
А.Б. Стародубцев  
приказ от \_\_\_\_\_ 2023 года  
№ \_\_\_\_\_



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ШАХМАТЫ»

Сроки реализации программы:  
на этапе начальной подготовки – 2 года;  
на учебно-тренировочном этапе – 4 года.

Разработчик программы:  
А.Б. Стародубцев, заместитель директора

2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Общие положения .....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
III. Система контроля .....	24
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	37
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	46
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	48

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по шахматы с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 962 (далее – ФССП).

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

Программа направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа реализуется для детей и взрослых в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа пгт. Тымовское» (далее – Учреждение).

Достижение поставленных целей предусматривает решение основных задач:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта шахматы;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «шахматы».

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «шахматы»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки – 8 (восемь) лет. Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

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)	4	8	6

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	6	12	14
Общее количество часов в год	312	312	624	728

5. Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Система многолетней подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется: строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

В связи с различием задач при реализации Программы на отдельных этапах спортивной подготовки и тренировочный процесс имеет свою направленность на каждом из этапов.

В группах начальной подготовки тренировочный процесс преимущественно направлен на развитие личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации направленность.

На тренировочном этапе планомерное повышение уровня подготовленности юного спортсмена требует решения сложной задачи – параллельного повышения уровня общей физической подготовленности и постепенного увеличения доли специализированных нагрузок.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: технической, тактической, психологической, теоретической подготовки,

воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля;

– принцип преемственности определяет последовательность изложении программного материала по этапам многолетней подготовки. Необходимо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей технико-тактической подготовленности;

– принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного шахматиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной задачи.

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	6	12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10		6	
		1.	Общая физическая подготовка	45	33
2.	Специальная физическая подготовка	0	0	25	29

3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	9	19	22
4.	Техническая подготовка	112	112	200	233
5.	Тактическая подготовка	70	70	150	175
6.	Теоретическая подготовка	50	50	94	109
7.	Психологическая подготовка	30	30	44	51
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	12	5
9.	Инструкторская практика	0	2	12	15
10.	Судейская практика	0	1	6	7
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	6	7
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	6	7
Общее количество часов в год		312	312	624	728

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шахматы».

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)



	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	3	4	4	4
Отборочные	-	2	2	2
Основные	-	1	1	2

### 7. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности обучающихся, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием шахматами, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой шахматиста.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям Российского спорта.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения.

Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусмотряваемых спортивной этикой.

Спортивно-этическое воспитание в занятиях с шахматистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (шахматы), так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества.

Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение обучающимся социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях — это все есть воспитательная работа. Тем не менее эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки шахматиста. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер. Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных

нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением обучающегося.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков.

Тренер-преподаватель должен помочь спортсмену разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в шахматах и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании шахматистов с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное учебно-тренировочное задание.

Ведущее значение в воспитательной работе с обучающимися должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать учебно-тренировочный процесс, чтобы перед шахматистами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

N 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 поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм,	В течение года

		поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, 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

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

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:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

– Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

– 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.

– Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

– Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

– 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.

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	Веселые старты «Честная игра»	октябрь	Доведение до обучающихся по программам дополнительного образования сведений о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; Ознакомление под роспись с локальными нормативными актами,
	Теоретическое занятие «Ценности спорта»	декабрь	
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный	январь	



	список»)		связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	апрель	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	октябрь	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	декабрь	
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	январь	
	Семинар для спортсменов и тренеров	март	
	Родительское собрание	май	

#### 9. Планы инструкторской и судейской практики.

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

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время занятий на тренировочном этапе у шахматистов необходимо самостоятельное ведение дневника, где нужно вести учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных

партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ. Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект тренировочного занятия и проводит занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований по шахматам в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря. Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания – судьи по спорту.

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
<b>Тренировочный этап</b>			
1	Проведение части занятия: разминки, основной части, заключительной части, исправление ошибок у других спортсменов	октябрь	тренер, старший тренер
2	Помощь тренеру в проведении тренировочного занятия	октябрь	тренер, старший тренер
3	Составление плана (конспекта) тренировочного занятия	ноябрь	тренер, старший тренер
4	Участие в составлении календаря соревнований	декабрь	тренер, старший тренер
5	Участие в составлении положения соревнований	январь	тренер, старший тренер
6	Изучение правил соревнований	февраль	тренер, старший тренер
7	Участие в судействе соревнований	март-май	тренер, старший тренер

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

Два раза в год занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование.

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма шахматистов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования:

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата.

Текущий контроль тренировочного процесса проводится с целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

Медико-биологический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля (далее КК). Цель КК – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица, проходящего СП.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния,

уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).
3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).
4. Текущие обследования (ТО).

*Углубленное медицинское обследование.* В начале и в конце тренирующегося года все занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование боксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

План. Восстановительных мероприятий.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов. На Т этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах тренировочных занятий.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

*Пассивный отдых*

Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

#### *Активный отдых*

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке шахматистов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

#### *Педагогические средства*

Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

#### *Психологические средства*

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервнопсихической напряженности во время ответственных соревнований и

напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат спортсменов.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Прохождение медицинского обследования	сентябрь, май	получение допуска к учебно-тренировочным занятиям
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Прохождение медицинского обследования	сентябрь, май	получение допуска к учебно-тренировочным занятиям
	<i>Перед тренировочным занятием, соревнованием:</i> - базовые упражнения ОФП	В течении года	мобилизация готовности к нагрузкам
	<i>Вовремя учебно-тренировочного занятия, соревнования:</i> - разминочные	В течении года	предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения в процессе тренировки

	упражнения для повышения тонуса организма		
	<i>Сразу после учебно-тренировоч ного занятия, соревнования:</i> - упражнения ОФП восстановите льной направленно сти	В течении года	восстановление функции

### III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "шахматы";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

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

12. Система контроля и зачетные требования включают в себя следующие виды контроля:

- контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке;
- контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке;
- промежуточная аттестация (контрольные испытания или тесты).
- комплексный контроль.

Основным источником получения информации при подготовке спортсменов к соревнованиям является комплексный контроль их состояния после выполнения определенных нагрузок, который включает в себя: оперативный, текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося. Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. При организации оперативного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие – непосредственно в процессе тренировки.

Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;
- динамика частоты сердечных сокращений.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после

предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние:

- центральной нервной системы;
- вегетативной нервной системы;
- сердечно-сосудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами подготовки – периодами, макроциклами. На основе сопоставления результатов повторных исследований с первичными данными делают выводы о направленности адаптационных изменений в функциональных системах и в деятельности целостного организма под воздействием составленных программ занятий.

Его задачами являются:

- 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
- 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса, и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Назначение этого вида контроля – интегрально, целостно оценить систему занятий в рамках завершеного этапа, периода, цикла контролируемого процесса, сверить намеченное и реализованное, получить необходимую информацию для правильной ориентации последующих действий. При проведении этапного контроля определяют кумулятивные изменения, возникающие в организме спортсмена в процессе тренировочных занятий.

Регистрируются:

- общая физическая работоспособность;
- энергетические потенциалы организма;
- функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;
- специальная работоспособность.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности занимающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм

занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся шахматами на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания, гигиена, здоровья человека, знание антидопинговых правил.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации занимающихся, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий, стабильность участия в соревнованиях;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения программы, выполнение спортивных разрядов, достижения спортивных результатов.

### 13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	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

Требования по шахматной подготовке 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. Уметь играть партию без грубых ошибок и всеми фигурами.
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.

Контрольные вопросы по теоретической подготовке шахматистов группы начальной подготовки.

1. Какая страна родина шахмат?

А) Россия;

В) Индия;

Б) Китай;

Г) Монголия.

2. Сколько горизонталей на шахматной доске?

А) 16;

В) 8;

Б) 64;

Г) 32.

3. Как называются косые ряды полей на шахматной доске?

А) Вертикали;

В) Диаграммы;

Б) Горизонтали; Г) Диагонали.

4. Найди среди фигур тяжелую фигуру:

А) Конь; В) Ладья;  
Б) Слон; Г) Пешка.

5. Назови среди фигур легкую фигуру:

А) Ферзь; В) Слон;  
Б) Пешка; Г) Ладья.

6. Какая фигура всегда ходит только на одно поле?

А) Король; В) Пешка;  
Б) Конь; Г) Ферзь.

7. Фигура, которая может превратиться в любую фигуру, кроме короля, достигнув последней горизонтали:

А) Конь; В) Ладья;  
Б) Слон; Г) Пешка.

8. Стадия шахматной партии, в которой происходит мобилизация сил, рокировка:

А) Миттельшпиль; В) Дебют;  
Б) Эндшпиль; Г) Начальная позиция.

9. Окончание шахматной игры, в котором с обеих сторон имеются только пешки:

А) Миттельшпиль; В) Дебют;  
Б) Пешечный эндшпиль; Г) Стратегия.

10. Нападение на пешку или фигуру, прикрывающую короля, или другую, более ценную фигуру:

А) Рокировка; В) Связка;  
Б) Мат; Г) Стратегия.

11. Положение, в котором король стороны, имеющей очередь хода, не находится шахом, но не имеет ни одного хода, причем все остальные фигуры и пешки также лишены ходов:

А) Мат; В) Пат;  
Б) Ничья; Г) Вечный шах.

12. Стадия шахматной партии, где главная цель – объявить мат противнику или принудить его сдаться:

А) Миттельшпиль; В) Дебют;  
Б) Эндшпиль; Г) Начальное положение.

13. Одновременное нападение на две фигуры:

А) Ложка; В) Вилка;

Б) Крышка; Г) Тарелка.

14. Шах, при котором, фигура, делающая ход, открывает линию действия другой фигуры, под ударом которой оказывается король?

А) Двойной шах; В) Открытый шах;  
Б) Кованый шах; Г) Спертый шах.

15. Партия, в которой, для достижения мата или захвата центра, жертвуется сильная фигура:

А) Стратегия; В) Гамбит;  
Б) Дебют; Г) Комбинация.

16. Самая ценная фигура в шахматном войске:

А) Ферзь; В) Король;  
Б) Ладья; Г) Пешка.

Ответы на вопросы теста:

- 1)В
- 2)В
- 3)Г
- 4)В
- 5)В
- 6)А
- 7)Г
- 8)В
- 9)Б
- 10)В
- 11)В
- 12)Б
- 13)В
- 14)В
- 15)В
- 16)В

Критерии оценок:

- 15-16 баллов—«5»
- 14-12 баллов—«4»
- 11-8 баллов—«3»
- 7 и меньше—«2»

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».

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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 3 x 10 м	с	не более	
			9,2	9,5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
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"
------	---	---

Требования по шахматной подготовке для перевода в учебно-тренировочную группу 1 года подготовки.

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую». Знать и применять все правила игры, в том числе взятие на проходе и исполнение рокировки.

2. Знать историю происхождения шахмат и распространения их на Востоке, в Европе.

3. Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей итальянской партии, шотландской партии, гамбита Эванса, защиты двух коней.

4. Решать упражнения на основные тактические приемы: двойной удар, открытое нападение, связка.

5. Уметь составлять простейший план игры, давать оценку позиции.

6. Владеть основами пешечного эндшпиля. Знать понятия: правило квадрата, оппозиция, защищённая проходная пешка, связанные проходные пешки.

Контрольные вопросы по теоретической подготовке шахматистов учебно-тренировочной группы.

а) Ананд Вишванатан

б) Владимир Крамник

в) Мангус Карлсен

г) Владимир Бузыкаев

2. Тактический приём, который парализует фигуры, то есть делает их неподвижными:

а) Жертва

б) Отвлечение

в) Атака

г) Связка

3. Какая шахматная фигура может резко возрасти в своем звании?

а) Ладья

б) Слон

в) Пешка

г) Конь

4. За кого или за что сначала следует браться при рокировке?

а) За соперника

б) За ладью

в) За короля

г) За голову

5. Запись шахматной партии называется:



- а) Запись  
в) Игра
- б) Нотация  
в) Дневник
6. Как оценивается ценность шахматных фигур:
- а) В рублях  
в) В долларах
- б) В пешках  
г) В слонах
7. Положение в партии, при котором, одна из сторон проигрывает из-за своего хода:
- а) Шах  
в) Цугцванг
- б) Пат  
в) Страх
8. Какой мат ставят «ножницами»:
- а) Спёртый  
в) Двойной
- б) Линейный  
г) Открытый
9. Когда отмечается Международный день шахмат:
- а) 1 июня  
в) 20 июля
- б) 9 мая  
г) 1 сентября
10. Чемпион Республики Тыва по шахматам среди женщин:
- а) Монгуш Айлаана  
в) Манзырычы Херелмаа
- б) Ондар Дусия  
г) Ойдуп Арсения
11. Стадия шахматной партии, которая обозначает середину шахматной партии:
- а) Эндшпиль  
в) Миттельшпиль
- б) Дебют  
г) Турнир
12. Конечная цель шахматной партии:
- а) Рокировка  
в) Мат
- б) Шах  
г) Рукопожатие
13. Название начала партии, при которой для быстрого развития фигур и захвата центра жертвуется какая-либо фигура:
- а) Гамбит  
в) Эндшпиль
- б) Дебют  
г) Миттельшпиль
14. Что подчёркивают шахматисты в шахматной партии под словом «время»:
- а) Обладание большей частью доски  
в) Достижение материального преимущества
- б) Преимущество в развитии  
г) Отставание в развитии
15. Что возникает в шахматной партии вследствие повторения одной и той же позиции более трёх раз:
- а) Пат  
в) Мат
- б) «Вечный шах»  
г) Ничья
16. Что подчёркивают шахматисты в шахматной партии под словом «материал»:
- а) Обладание большей частью доски  
в) Достижение материального преимущества
- б) Преимущество в развитии  
г) Победу

17. Какой фигурой, кроме пешки, можно сделать первый ход в начале партии:

- а) Слоном
- б) Конём
- в) Ферзём
- г) Ладьёй

18. Кто является составителем шахматных задач и этюдов:

- а) Тренер
- б) Судья
- в) Композитор
- г) Претендент

Ответы на вопросы теста.

- 1) А
- 2) Г
- 3) Г
- 4) В
- 5) Б
- 6) Б
- 7) В
- 8) Б
- 9) В
- 10) А
- 11) В
- 12) В
- 13) А
- 14) Б
- 15) Г
- 16) В
- 17) Б
- 18) В

Критерии оценок:

17-18 баллов—«5»

12-16 баллов—«4»

11-7 баллов—«3»

6 и меньше баллов—«2»

Требования по шахматной подготовке для перевода в учебно-тренировочную группу 2 года подготовки.

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. Находить комбинации на сочетание идей, уметь осуществлять простые стратегические приёмы.

6. Уметь разыгрывать окончания «легкая фигура против пешек», «ладья против пешек».

7. Уметь ставить мат конем или слоном.

8. Знать основные положения личной гигиены шахматиста.

9. Участвовать в квалификационных и отборочных турнирах.

Требования по шахматной подготовке для перевода в учебно-тренировочную группу 3 года подготовки.

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. Знать о французских и английских шахматистах первой XIXXX веков, немецких шахматистов середины XIX века. Показать роль П. Морфи в развитии шахматной теории.

4. Владеть понятием «инициатива в дебюте». Показать знания стратегических венской партии, шотландского гамбита, главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказанного ферзевого гамбита.

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

6. Знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, в окончаниях «ладья и пешка против ладьи».

7. Знать способы тренировки шахматиста. Понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний.

8. Участвовать в квалификационных, отборочных и городских турнирах.

Требования по шахматной подготовке для перевода в учебно-тренировочную группу 4 года подготовки.

1. Иметь представление о роли детско-юношеских спортивных школ в развитии спорта в нашей стране.

2. Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.

3. Знать основные положения теории В. Стейница и их значение для развития шахматной теории.

4. Рассказать о начальном этапе борьбы за первенство мира.
5. Дать исторический обзор развития шахмат в России.
6. Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.
7. Владеть основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.
8. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».
9. Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.
10. Участвовать в квалификационных, отборочных и городских турнирах.
11. Владеть методами работы с тренажерными компьютерными программами.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

##### **Программный материал для групп начальной подготовки.**

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. Основные положения шахматного кодекса. Значение спортивных мероприятий и их место в тренировочном процессе.

Исторический обзор развития шахмат. Шахматы в культуре стран Арабского Халифата. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Испанские и итальянские шахматисты XVI-XVII веков. Ранняя итальянская школа. Калабриец Греко. Шахматы как придворная игра.

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», использования слабости последней горизонтали, разрушение пешечного центра, освобождения 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. Король, слон и пешка против короля.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.

**Программный материал для учебно-тренировочной группы 1 года подготовки.**

Физическая культура и спорт в России. Единая Всероссийская классификация. Краткий обзор развития шахмат в России и в 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 XV-XVI 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 сочетании 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 об тренировке. Тренировка как единый педагогический процесс.

## **Программный материал для учебно-тренировочной группы 2 года подготовки.**

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 ФК и С среди детей и юношества. 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. Адольф Андерсен. Наследие Пауля Морфи. Шахматы во второй половине XIX века. 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, отказанного ферзевого гамбита.

Миттельшпиль. Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. 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. Пешечно-фигурный центр. Центр и фланги. Осада центра с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

Эндшпиль. Поля соответствия в пешечных окончаниях. Конь с пешками против коня с пешками. 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 тренировки шахматиста. Урок как основная форма организации тренировочного процесса. План содержание и построение теоретического занятия. Содержание практического занятия. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Закаливание и его сущность. 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

### **Программный материал для учебно-тренировочной группы 3 года подготовки.**

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. Положение о соревнованиях, регламент. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Праздничность соревнований. Порядок оформления зачетов о соревнованиях. Традиционный турнир на приз «Белая ладья».

Исторический обзор развития шахмат. Проникновение шахмат в Россию. Шахматы в культуре русского общества XVIII-XIX веков. Первый русский мастер А.Д.Петров, братья Урусовы, М.С.Шумов. «Самоучитель 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, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской 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 освобождающих ходов.

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

Основы методики тренировки шахматиста. Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретение ими специальных знаний, навыков, качеств. Круглогодичность тренировок. Циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста. Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного занятия. Структура индивидуального занятия.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергитических тратах при различных физических и умственных нагрузках и восстановление их. 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.

#### **Программный материал для учебно-тренировочной группы 4 года подготовки.**

Физическая культура и спорт в России. Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Федерация и комитет по физической культуре. Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований. Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.



Исторический обзор развития шахмат. М.И.Чегорин— основоположник русской шахматной школы. Эммануил Ласкер и его подход к шахматам. Творчество Э. Тарраша, Г.Пильсбери, А.Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале XX века. Первые международные советские турниры.

Дебют. Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара. Стратегические идеи защиты Алешина, Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты.

Миттельшпиль. Защита в шахматной партии. Составление плана защиты, перегруппировка сил. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости.

Эндшпиль. Сложные пешечные окончания. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

Основы методики тренировки шахматиста. Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения тренировочного процесса перед соревнованиями. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Гигиенические основы труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного шахматиста. Двигательная активность шахматиста.

Российская и зарубежная шахматная литература. Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.

#### 15. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида

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

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

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

	спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	май	инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. Спортивную деятельность шахматиста обычно ассоциируют с умственной работой, имеющей яркую эмоциональную окраску. Шахматы, как вид соревновательной деятельности относятся в общей классификации к группе абстрактно-игровых видов спорта, исход состязаний в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника.

Эта особенность шахмат, несомненно, оказывает определенное влияние и на систему подготовки, в которой в отличие от других видов спорта центральное место занимает профессиональная шахматная подготовка, а физическая подготовка решает задачи развития общей выносливости, улучшения кровоснабжения.

Специфика шахмат как вида спорта особенно проявляется в вопросе возраста зачисления шахматистов на соответствующие этапы подготовки. В современных условиях шахматист должен начинать бороться за высшие спортивные достижения в возрасте не позднее 17-19 лет. На это указывает динамика роста крупнейших шахматистов современности, которые вышли на уровень борьбы за первенство мира в этом возрасте.

Украинский гроссмейстер Р.Пономарев стал чемпионом мира в 18 лет (2001 г.), нынешний обладатель высшего рейтинга ЭЛО в мире М.Карлсен вошел в мировую десятку в возрасте 17 лет в 2007 году. Практика показывает, что наивысшие спортивные результаты шахматисты показывают, начиная с указанного возраста и до 35 лет. Данная, необычная для спорта, динамика связана с тем, что интеллектуальные возможности человека уменьшаются намного медленнее физических, оставаясь высокими и в возрасте около 40 лет. Некоторые потери в счетных возможностях и уменьшающаяся работоспособность компенсируются накопленным опытом и багажом знаний. Так, в 2012 г. подтвердил звание чемпиона мира 42-летний индийский шахматист Вишванатан Ананд, а победителем турнира претендентов 2011 года стал шахматист 1968 года рождения Борис Гельфанд. С учетом указанных факторов целесообразно длительное пребывание ведущих спортсменов в группах высшего спортивного мастерства вплоть до явного снижения спортивных результатов. Следовательно, необходима гибкость в оценке фактора возраста при зачислении спортсменов в различные тренировочные группы. Например, в 11 лет, как правило, спортсмен обучается в группе УТ, однако в этом возрасте украинский шахматист Сергей Карякин выполнил норму высшего международного шахматного звания – международного гроссмейстера (этап ВСМ). В то же время 5-ый чемпион мира по шахматам, выдающийся спортсмен Михаил

Ботвинник в возрасте 11 лет только научился играть в шахматы (этап НП). Таким образом, необходимо учитывать большой разброс в возрастах и скорости прохождения этапов совершенствования шахматистов.

Обучение шахматам должно строиться с учетом возрастных особенностей учащихся на всех этапах спортивной подготовки.

Процесс шахматной тренировки состоит из общей и специальной подготовки, которые взаимосвязаны друг с другом. Общая подготовка направлена, прежде всего, на всестороннее шахматное образование и развитие необходимых качеств шахматиста-спортсмена. Специальная подготовка шахматиста осуществляется в непосредственной связи с овладением и совершенствованием мастерства на базе уже приобретенных навыков и умений общей подготовки. Большое внимание уделяется формам работы, направленным не только на интеллектуальное и физическое совершенствование спортсменов, достижение ими высоких спортивных показателей, но и методике выработки положительных социальных качеств личности: стрессоустойчивости и эмоционально-личностной адекватности, критичности мышления и креативности.

Отличительные особенности данной программы является ее индивидуальный подход к подготовке ребенка. Индивидуальный подход заложен в программу. Он имеет два главных аспекта. Во-первых, воспитательное взаимодействие строится с каждым шахматистом с учётом личностных особенностей. Во-вторых, учитываются знания условий жизни каждого занимающегося, что важно в процессе подготовки. Такой подход предполагает знание индивидуальности ребёнка, подростка с включением сюда природных, физических и психических свойств личности. Она разработана с учетом современных направлений развития шахмат. В последнее время очень сильно выросла спортивная составляющая шахмат. Тенденция к ускоренным контролям времени на соревнованиях, а также новейшие компьютерные игровые программы и базы данных – все это предъявляет повышенные требования к уровню подготовки шахматиста.

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Для организации и обеспечения учебно-тренировочного процесса Учреждение располагает следующей материально-технической базой:

– универсальный спортивный зал с размерами 18x9 м, расположенный по адресу: пгт. Тымовское, ул. Кировская, 68-а;

– тренажерный зал размером 13x5 м, расположенный по адресу: пгт. Тымовское, ул. Кировская, 68-а;

– универсальный спортивный зал с размерами 18x9 м, расположенный по адресу: пгт. Тымовское, ул. Парковая, 9.

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 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

18. Кадровые условия реализации Программы.

По дополнительной образовательной программе спортивную подготовку по



виду спорта «шахматы» осуществляют тренера-преподаватели МБУ ДО «Спортивная школа пгт. Тымовское», имеющие квалификацию, соответствующую требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

#### 6.1. Информационно-методические условия реализации Программы

Список нормативно-правовых актов и литературных источников:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 30 апреля 2021 года №127 «О внесении изменений в федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказ Минспорта России от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
5. Приказ Минспорта России от 20.12.2022 № 1276

«Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»;

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

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

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

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

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденный Приказом Министерством спорта Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 952.

14. Методические рекомендации ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания «Структура и содержание дополнительных программ спортивной подготовки для организации дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (спортивных школ)» от 22.11.2022 г.

15. Правила вида спорта «Шахматы», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 декабря 2020 г. № 988.

16. Авербах Ю.Л. Шахматы: методическое пособие. – М., Знание, 1990.

17. Алаторцев В.А. Вопросы методики тренировки шахматистов старших

разрядов. – М.:ЦНИИФК, 1962.

18. Алексеев Н.Г., Злотник Б.А. Проблемы отбора перспективных юных шахматистов. - М.:ГЦОЛИФК, 1984.

19. Ботвинник М.М. Методы подготовки шахматиста / В кн. Теория и практика шахматной игры: Учеб. пособ. / Под ред. Я.Б. Эстрина. – М.: Высш. школа, 1981.

20. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. – М: ФАИР, 1997.

21. Голенищев В.Е. Подготовка юных шахматистов: программа для II разряда. - М.: Сов.Россия, 1980.

22. Голенищев В.Е. Программа подготовки юных шахматистов IV и III разрядов» ВШК. -М., 1969.

23. Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.

24. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Методы шахматного обучения. – Харьков: ФОЛИО, 1997.

25. Зак В.Г. Шахматы. Программа для детских спортивных школ по подготовке шахматистов IV и III разрядов. ЦШК. - М., 1959.

26. Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.

27. Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.

28. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам. – М., 1989.

29. Костьев А.Н. Программа «Шахматы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ Олимпийского резерва и школ ВСМ» утверждена Комитетом по физкультуре и спорту при Совете Министров СССР в 1978 году.

30. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. – М: Физкультура и спорт, 1975.

31. Малкин В.Б. Проблемы психологической подготовки шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 2001.

32. Малкин В.Б. Медико-биологические проблемы шахмат. В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.

33. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов – Киев, Олимпийская литература, 1999.

34. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум. – М.: ФиС, 1980.

35. Теория и практика шахматной игры: Науч.-метод, и практ. пособие Под ред. Я.Б. Эстрина. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Высшая школа, 1984.

36. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. – М., 2007.

37. Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности Под общ. ред. Н.А. Алексеева. - М.: ГЦОЛИФК, 2006.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
2. Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
3. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Федеральный центр подготовки спортивного резерва <https://fcpsr.ru/>
5. Официальный интернет-портал правовой информации  
<http://publication.pravo.gov.ru>
6. Министерство спорта Сахалинской области <https://sport.sakhalin.gov.ru>
7. Центр спортивной подготовки Сахалинской области  
<https://csp.sakhalin.gov.ru>
8. Официальный сайт [РУСАДА | За честный и здоровый спорт \(rusada.ru\)](http://rusada.ru)
9. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>
10. Всероссийская Федерация волейбола (<http://www.volley.ru/>)
11. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» (<http://lib.sportedu.ru/>).
12. <http://www.chess-players.org/> Ассоциация шахматистов профессионалов
13. <http://www.fide.com/> Международная шахматная федерация – ФИДЕ
14. <https://www.iccf.com/> Международная федерация заочных шахмат – ИКЧФ
15. <http://www.europechess.org/> Европейский шахматный союз
16. <http://russiachess.org/> Российская шахматная федерация
17. <http://www.totalchess.spb.ru/> Санкт-Петербургская шахматная федерация
18. <http://www.chessmoscow.ru/> Шахматная федерация Москвы.