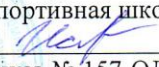


Управление образования Ирбитского МО  
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного  
образования Спортивная школа «Уралец»

ПРИНЯТО  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от 26.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора МОУ ДО  
Спортивная школа «Уралец»  
 С.Г.Исаева  
Приказ № 157-ОД от 26.08.2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

**«ШАХМАТЫ»**

Начальная подготовка 2 года обучения

Автор программы:  
Тренер – преподаватель  
Фоминцев И.А.

Срок реализации Программы:  
1 год.

д. Фомина,  
2025 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>I.</b>	<b>Пояснительная записка.</b>	<b>3</b>
<b>1.1.</b>	Нормативно-правовые документы, регламентирующие процесс спортивной подготовки.	3
<b>1.2.</b>	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	4
<b>II.</b>	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	5
<b>III.</b>	Периодизация учебно-тренировочного года .	5
<b>IV.</b>	Программный материал по шахматам.	7
<b>V.</b>	Учебно – тематический план по теоретической подготовке.	8
<b>VI</b>	Система контроля.	10
<b>VII</b>	План воспитательной работы.	13
<b>VIII</b>	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	16
<b>IX</b>	Дополнительные материалы.	20

## **I. Пояснительная записка.**

### **1.1. Нормативно-правовые документы, регламентирующие процесс спортивной подготовки.**

Настоящая Программа разработана с учетом следующих нормативных правовых актов, определяющих и регламентирующих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по шахматам:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 952 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Шахматы";
- 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;
- Положение о разработке и утверждении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- Устав спортивной школы.

Основная цель Программы достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов и участия учащихся на соревнованиях.

## **.2. Цель и задачи реализации программы на начальном этапе спортивной подготовки.**

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

*Задачи этапа начальной подготовки:*

1. Отбор способных к занятиям шахматами детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всесторонне гармоническое развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками игры в шахматы.
5. Обучение основным приемам тактических действий.
6. Получение начальных знаний, умений, навыков в виде спорта шахматы

**II. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.**

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Этап начальной подготовки
		Свыше года
		НП-2
		Недельная нагрузка в часах
		8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		2
		Наполняемость групп (человек)
		10
1.	Общая физическая подготовка	48
2.	Специальная физическая подготовка	0
3.	Участие в спортивных соревнованиях	14
4.	Техническая подготовка	166
5.	Тактическая подготовка	75
6.	Теоретическая подготовка	51
7.	Психологическая подготовка	48
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4
9.	Инструкторская практика	2
10.	Судейская практика	2
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2
12.	Восстановительные мероприятия	4
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>416</b>
Самостоятельная работа		62

**III. Периодизация учебно-тренировочного года.**

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет 15% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

#### IV. Программный материал по шахматам.

##### 2 год обучения.

##### Дебют.

Понятие инициативы в дебюте, преждевременное включение в игру тяжелых фигур, характеристика современных дебютов. Гамбит Эванса, венская партия, королевский гамбит. Стратегические идеи новоиндийской защиты, каталонского начала.

##### Миттельшпиль.

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

##### Эндшпиль.

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

#### V. Теоретическая подготовка (общая 34ч.).

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
История развития шахмат.	3	Сентябрь, апрель	Возникновение игры. Этапы развития шахмат. Эволюция правил игры в шахматы и её влияние на развитие техники и тактики игры.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	3	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	2	ноябрь	Разновидности инвентаря. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях спортом	4	Ноябрь, май, июнь	Понятие о гигиене. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.
Закаливание организма	2	июнь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	3	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.
Правила вида спорта	3	Декабрь, август	Классификация спортивных соревнований. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание		февраль	Расписание учебно-тренировочного и

обучающихся	2		учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности.
Основы спортивной подготовки	2	Март	Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
Основы тактики игры в шахматы.	4	Март	Характеристика основных тактических приемов шахмат, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях. Значение контроля за уровнем тактической и стратегической подготовленности шахматистов. Методы контроля педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по тактике и стратегии.
Требования техники безопасности при занятиях в спортивном зале.	2	Сентябрь	Требования техники безопасности до начала, вовремя и после занятий. Профилактика спортивного травматизма.
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	2	Декабрь, февраль	Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.
Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	2	Апрель	Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления.

### **Общая физическая подготовка. (48 ч.).**

Гимнастические упражнения: Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Обще развивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с



партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

*Упражнения с короткой и длинной скакалкой:* на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

*Упражнения с отягощением:* упражнения с набивными мячами— броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2-4 кг).

*Упражнения с гантелями, штангой:* сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

*Упражнения на снарядах:* гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Упражнения в беге, прыжках и метаниях; бег: 20, 30м, повторный бег: 2-3 отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), 3 отрезка по 50м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 30м (8-10 лет), до 50 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага, многоборье: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

*Упражнения для всех групп мышц.* Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с

гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Упражнения для развития ловкости.* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

*Упражнения типа «полоса препятствий»:* с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты: комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

*Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

*Упражнения для развития игровой ловкости.* Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинением времени, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

*Подвижные игры* очень эмоциональный вид деятельности, доступный для детей любого возраста. Игры способствуют развитию физических, нравственных, волевых, моральных качеств. В игровой деятельности ребенок овладевает такими жизненно-необходимыми качествами, как самостоятельность, настойчивость, целеустремленность и др. Игра является средством воспитания и обучения, с помощью игровой деятельности дети познают роль взаимоотношений. В игре каждый испытывает свои способности, знания, познает свои силы. Иными словами, игра развивает сознание, мышление, творческие возможности. Подвижные игры следует применять на тренировках постоянно, используя различные варианты, что поможет сформировать у занимающихся прочные навыки. Подвижные игры способствуют обучению, закреплению и совершенствованию отдельных элементов спортивной техники, а также содействуют воспитанию физических качеств, необходимых для любого вида спорта.

### ***Психологическая подготовка (48ч.).***

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям шахматами;
- развитие личностных качеств;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на шахматистов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей шахматистов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность шахматиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки шахматистов

#### **Контрольные мероприятия и тестирование (4ч.).**

Прием вступительных нормативов по общей физической подготовке. Контрольные испытания по общей и специальной подготовке в начале 2 года. Контрольно-переводные испытания в конце учебного года.

#### **Медицинские, медико-биологические мероприятия (2ч.).**

Углубленный медицинский осмотр 1 раз в год, медицинский осмотр перед участием на соревнованиях.

#### **Восстановительные мероприятия (4 ч.).**

Проветривание помещений. Соблюдение температурных требований для занятий в зале. Контроль спортивной формы, спортивного инвентаря обучающихся. Самомассаж. Обеспечение здоровьесберегающих подходов в организации учебно-тренировочных занятий.

#### **Самостоятельная работа (62 ч.).**

Работа по плану тренера-преподавателя в период отпуска тренера-преподавателя (6 недель) и в праздничные дни, с учетом рекомендаций планирования самостоятельной работы.

**VI. Система контроля (контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки).**

Результаты прохождения программы на этапе начальной подготовки.

*На этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики игры шахматы;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;
- общие знания о игре шахматы;
- основы здорового образа жизни;
- основы сбалансированного питания;
- овладение опытом самостоятельных занятий;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Результатами реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов и отдельно по каждому году является комплексное оценивание результатов обучающихся, в том числе: успешное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов, оценивание теоретических знаний, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) и результаты медицинских обследований.

Промежуточная аттестация проводится по окончании каждого учебного года в июне месяце.

Итоговая аттестация проводится 3 раза – по окончании этапов подготовки (начальной подготовки, спортивной специализации, спортивного совершенствования). Оценивание теоретических знаний проводится по окончании этапа обучения.

В случае неуспешной аттестации учащийся повторно проходит обучение на данном этапе, но не более 2-х лет.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Шахматы»

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).**

№ п/п	Упражнения	Ед-ца изм-ния	Перевод на 1 год этапа УТ	
			мал.	дев.

1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее	
			17	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не менее	
			9,2	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1.5.	Приседание без остановки	Кол-во раз	не более	
			10	2
1.6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	Кол-во раз	не менее	
			2	2
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивные разряды		3 юн.р	

**Тест вопросы контрольно-переводных нормативов по шахматам для перевода на первый года обучения (УТ-1).**

**1.Какая страна считается родиной шахмат?**

А –Индия

Б – Китай

В - Япония

**2. Сколько клеток на шахматной доске?**

А – 32

Б – 64

В - 128

**3. Что означает слово шахматы в переводе с персидского языка?**

А - Шах умер

Б - Шах взят в плен

В - Шах. потерявший шанс

**4. Как звучит классическая шахматная задача «Задача о восьми ферзях»**

А - «Расставить на стандартной шахматной доске 8 ферзей так, чтобы ни один из них не находился под боем другого».

Б - «Расставить на стандартной шахматной доске 8 ферзей так, чтобы ни один из них не был ближе к другому. чем на 3 клетки».

В - «Расставить на стандартной шахматной доске 8 ферзей так, чтобы каждый из них закончил игру в 3 хода».

**5. Каковы размеры стандартной шахматной доски?**

А - 16\*16 клеток

Б - 10\*10 клеток

В - 8\*8 клеток.

**6. Чему равна материальная ценность ферзя?**

А - примерно девяти пешкам

Б - примерно половине короля

В - двум ладьям и двум коням

**7.Сколько пешек присутствует в начале игры на стандартной доске?**

А – 8

Б – 16

В – 12

**8. Как по правилам может двигаться Ладья?**

А - на любое число полей по горизонтали и вертикали. при что условия что на её пути нет фигур

В - на любое число полей по диагонали, при условии, что на его пути нет фигур

**A – Да**                                      **B – Нет**

A-1                      B-2                      B-3

A – Линейный                  Б – Взрослый                  В – Детский

A – Бат                      Б – Кат                      В- Пат

2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций).	В течение года
2.3.	Закаливающие процедуры.	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной	В течение года



		подготовки;	
3.3.	Ориентация учащихся на ценности отечественной культуры, формирование ценностного отношения к семье, школе, Родине, к её культурно-историческому прошлому.	Участие в: - месячник патриотического воспитания - «Самородок Ирбитского края»; - «Майская радуга»; - участие воспитанников в Первомайской демонстрации; - посещение музеев выставок родного края и т.д.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления.</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов).	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	<b>Правовое воспитание</b>		
	Теоретическая подготовка. Социальная роль человека в обществе. (Формирование навыков социально-активного поведения личности, основ правовых знаний, общего собственного «Я»).	Проведение бесед: - Дисциплина, форма одежды на занятиях. - Право на образование. - Право на свободу и защиту. - Право на собственное мнение, свободное выражение мысли. - Право на получение информации. - Право на защиту от насилия и жестокого обращения. - Право на медицинское обслуживание. - Право на отдых и досуг. - Право на дополнительную помощь со стороны государства, если есть особые потребности.	В течение года
6.	<b>Трудовое воспитание.</b>		
	Профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями учащихся. (формирование ценностных установок, уважительного отношения к трудовой деятельности, развитие способности трудиться).	Участие в: - Субботники по благоустройству стадионов, спортплощадок, залов. - Встречи с профессиональными спортсменами, людьми, добившимися высоких результатов в профессиональной, общественной деятельности. - Изучение литературы по выбранному виду спорта: история развития, выдающиеся спортсмены, рекорды и др. - Организация и судейство соревнований учащимися («Юный судья»).	В течение года
7.	<b>Валеологическое воспитание</b>		
	Сознательного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих (поведения в различных жизненных ситуациях на основе	Участие в: - Муниципальная акция, посвященная - Международному дню «Борьбы со СПИДом» и др - Беседы по правилам гигиены, требованиям к уходу за спортивной формой:	В течение года

	принципов личной безопасности; профилактика вредных привычек).	«Необходимость регулярного прохождения медицинского осмотра». «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека». Беседа «Типы несчастных случаев. Определение основных понятий: травма, повреждение, несчастный случай. Суицид.» Беседа «Профилактика курения, употребления алкогольных и наркотических средств»	
<b>8. Работа с родителями</b>			
	Укрепление связи семьи и школы	Проведение родительских собраний в группах по темам: 1) Разъяснения возможных правовых последствий нарушающих ими правил дорожного движения РФ, допущенных ими при сопровождении несовершеннолетних. 2) Информация о проводимых профилактических мероприятиях во взаимодействии с Госавтоинспекцией по предупреждению травмирования и гибели детей в ДТП («Внимание дети!», «Горка», «Неделя безопасности») 3) Роль родителей в профилактике детского дорожно-транспортного травматизма. Как влияет на безопасность детей поведение родителей на дороге. Дети во всем подражают взрослым. 4) Посещение родительских собраний в образовательных учреждениях с целью привлечения детей к занятиям спортом по видам, которые культивируются в спортивной школе. Привлечение родителей к проведению туристических походов, организации мероприятий. Приглашение родителей на соревнования в качестве зрителей, судей, участников, помощников. «Праздник спортивной дружбы», посвященный дню защиты детей» с участием родителей.	В течение года

### **VIII. План мероприятий,**

#### **направленных 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	Беседы о ЗОЖ. Здоровое питание. Особенности питания спортсмена, занимающегося лыжным спортом.	в течение года	Результат - знание примерного правильного рациона питания
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	Допинг. Беседа о последствиях приема допинга. Употребление допинга, как проявление слабости характера. Допинг, как зависимость, болезнь. Ознакомление с антидопинговыми правилами России. Ознакомление с антидопинговыми	В период предсоревновательной и соревновательной деятельности	Результат - знание последствий применения допинга. Форма контроля - опрос

	правилами международных организаций. Совместный просмотр и обсуждение документальных и художественных фильмов о последствиях приема допинга		
Этап спортивного совершенствования	Знание антидопинговых правил России. Знание антидопинговых правил международных организаций. Совместный просмотр и обсуждение документальных и художественных фильмов о последствиях приема допинга...	в течение года	Форма контроля – опрос и тестирование

#### Теоретическая часть.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

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

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допингконтроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами. **Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование

на своих 37 Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

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

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

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов. **Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

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

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

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

3. Авербах Ю.Л. Школа середины игры. - М., Терра-Спорт, 2000.

4. Авербах Ю.Л. Школа эндшпиля. - М.: Терра-спорт, 2003.

5. Блох М.В. Комбинационные мотивы. – М.: ДАЙВ, 2006.

6. Гик Е.Я. Необычные шахматы. – М.: АСТРЕЛЬ: АСТ., 2002.

7. Дорофеева А.Г. Хочу учиться шахматам! – М.: Russian Chess House, 2009.

8. Гончаров В.И. Очерки по шахматной педагогике. – Набережные Челны, 2002.

9. Журавлев Н.И. Шаг за шагом. – М.: Русский шахматный дом, 2012.

10. Карпов А.Е. Все о шахматах. – М.: ГРАНД ФАИР ПРЕСС, 2001.

11. Методы подготовки и организация обучения и соревнований юных шахматистов // Труды первой российской конференции тренеров и организаторов детско – юношеских шахмат Дагомыс– 2003. – Набережные Челны, изд. “Sundries LTD”, 2003.

12. Суэтин А.С. Школа дебюта. - М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001.

13. Вершинин М.А. Педагогическая система формирования логического мышления обучаемых на основе шахматного материала. Монография. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2002.

14. Вершинин М.А. Основы методики преподавания шахмат в высших учебных заведениях физической культуры. - Волгоград: ВГАФК, 2002.

15. Вершинин М.А. Педагогическая технология формирования логического мышления в условиях шахматной деятельности: Монография. - Волгоград: ИПК: Царицын, 2003.

16. Дамский Я. Шипов С. Последняя интрига века. Каспаров–Крамник, Лондон 2000. – М.: Элекс–КМ, 2000.

17. Линдер И. М., Линдер В. И. Шахматная энциклопедия. – М.: Астрель, 2004.

Перечень Интернет-ресурсов

Официальные сайты

<http://www.chess-players.org/> Ассоциация шахматистов профессионалов

<http://www.fide.com/> Международная шахматная федерация – ФИДЕ

<https://www.iccf.com/> Международная федерация заочных шахмат – ИКЧФ

<http://www.europechess.org/> Европейский шахматный союз

<http://russiachess.org/> Российская шахматная федерация

<http://www.totalchess.spb.ru/> Санкт-Петербургская шахматная федерация

<http://www.chessmoscow.ru/> Шахматная федерация Москвы

<http://nwchess.ru/> Ассоциация шахматных федераций СЗФО

Информационные сайты

<http://e3e5.com/> текущие мероприятия, актуальные материалы

<http://chessportal.ru/> все новости шахмат

<http://chesspro.ru/> турниры, комментарии, трансляции партий

<http://www.chessdom.com/> подробно о событиях в мире, на английском

языке

<http://chess-results.com/> таблицы и протоколы всех соревнований

<http://www.crestbook.com/> все турниры онлайн

Игровые сайты

<http://www.chesshotel.ru/> любительский

<http://chessplanet.ru/> игровой и лекционный, для любой квалификации