

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Умка» города Магнитогорска
Советская ул., д. 211, г. Магнитогорск, Челябинская область 455034, тел: 26-64-55
ОКПО 82970900 ОГРН 1087445000092
ИНН/КПП 7445037262/745501001

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом

МБУ ДО «СПШ «Умка» г.Магнитогорска»

(Протокол № 4 от «17» июня 2024 г.)

УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора

МБУ ДО «СПШ «Умка» г.Магнитогорска

№ 4503 от «17» июня 2024 г. № 182-СК

Д.А. Моисеев



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Шахматы»

Магнитогорск 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Общие положения	1
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	2
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2	Объем Программы	5
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	6
2.3.1	Учебно-тренировочные занятия	6
2.3.2	Учебно-тренировочные мероприятия	6
2.3.3	Работа по индивидуальным планам	8
2.3.4	Спортивные соревнования	8
2.3.5	Иные виды обучения	9
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5	Календарный план воспитательной работы	12
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	18
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	19
III.	Система контроля	24
3.1	Требования к результатам прохождения Программы	24
3.1.1	На этапе начальной подготовки	24
3.1.2	На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)	24
3.2	Оценка результатов освоения программы	24
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.	25
IV.	Рабочая программа	26
4.1	Структура рабочей программы	26
4.2	Структура системы многолетней подготовки	28

4.3	Общая и специальная физическая подготовка	29
4.4	Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям	31
4.5	Теоретическая подготовка шахматистов	31
4.6	Примерный тематический план избранного вида спорта (шахматы)	33
4.7	Практические занятия	34
4.8	Развитие творческого мышления	35
4.9	Самостоятельная работа	35
4.10	Воспитательная работа	36
4.11	Учебно-тематический план	37
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	39
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	40
6.1	Материально-технические условия реализации программы	40
6.2	Кадровые условия реализации Программы	44
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы	45
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1	46
	ПРИЛОЖЕНИЕ 2	50

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ШАХМАТЫ»

I. Общие положения

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в МБУ ДО «СШ «Умка» г. Магнитогорска (далее Учреждение) по спортивной подготовке, спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 952 (далее – ФССП) внесенными изменениями в ФССП Приказ № 638 от 06.09.2023 г..

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта
«Шахматы» - 008 000 2 5 1 1 Я

В Учреждении развиваются следующие дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Шахматы	088 001 2 8 1 1 Я
Блиц	088 002 2 8 1 1 Я
Быстрые шахматы	088 003 2 8 1 1 Я

Программа разработана МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденной приказом Минспорта России от 25.03.2024 № 355, а также следующих нормативных правовых актов:

-Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.05.2023 №392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные Приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634»

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Умка» города Магнитогорска;

1.2. Целями Программы являются:

- физическое воспитание и физическое развитие личности;
- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного 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;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд;
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. (ч. 1 ст. 84 ФЗ 273).

Цели на различных этапах спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «шахматы»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья. (п.6.1. ФССП)

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «шахматы»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «шахматы»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья. (п.6.2. ФССП)

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Шахматы - настольная логическая игра, сочетающая в себе элементы искусства, науки и спорта. Одна из древнейших на Земле игр, сохранившихся до нашего времени. Долгое время считалась игрой королей и аристократов. Игра осуществляется двумя игроками по определенным правилам. Игра способствует развитию памяти, логического и творческого мышления, вырабатывает решительность, последовательность, умение принимать ответственные решения. Игра в шахматы - это школа терпения и критического подхода к себе и партнерам.

Название игры заимствовано из персидского «шах» (король, властелин). Хотя история происхождения этой игры до конца не выяснена, предполагается, что она возникла в Северной Индии приблизительно 1500 лет назад. Далее игра распространилась в Персию и Аравию. В письменном виде описание игры в шахматы встречается во многих персидских и арабских рукописях, а также в героических эпосах. В переводе с санскрита название шахматной игры означает «четырёхчленная». Отсюда следует, что в шахматы играли в то время четыре партнера. Строгая закономерность шахматной игры и многие другие ее

признаки указывают на то, что она была придумана не одним человеком, а развивалась и совершенствовалась постепенно. Предполагается, что первоначально игра служила для разъяснения стратегических и тактических вопросов в военном деле. На это указывают сохранившиеся и поныне названия фигур (слон) и расположение фигур на шахматной доске, напоминающее структуру индийского войска того времени.

В 8-9 веке от арабов игра попала в Европу: сначала в Испанию, Италию и Францию. Несколько позднее шахматы по торговым путям попали на Русь.

Международная шахматная федерация (ФИДЕ) была основана в 1924 г., в настоящее время в нее входят более 100 стран. По решению конгресса ФИДЕ учреждены почетные звания для сильнейших шахматистов: «международный мастер» и «международный гроссмейстер», которые присуждаются после выполнения определенных спортивных нормативов, для судей - «международный арбитр».

В распоряжении шахматиста должны находиться шахматная доска, шахматные фигуры, шахматные часы, бланк для записи ходов. Шахматная доска разделена на 64 одинаковых по размеру поля, 32 белых и 32 черных. Доска располагается таким образом, что клетка по правую руку шахматиста будет белой.

Шахматные фигуры. Каждый игрок располагает 16 фигурами, а именно: королем, ферзем, 2 ладьями, 2 слонами, 2 конями и 8 пешками.

Шахматные часы. Истинные спортивные показатели в шахматной игре могут быть получены лишь в том случае, если оба партнера находятся в равных условиях. С этой целью и введено положение об ограничении времени обдумывания ходов. По международным правилам каждый шахматист обязан в течение 2,5 часа сделать 40 ходов. В настоящее время в номинации «Классические шахматы» каждому партнеру отводится минимальное время на партию 1 час 05 минут. Для контроля служат шахматные часы с двумя циферблатами и приспособлением для пуска часов соперника и одновременной остановки своих. Истечение (просрочка) времени для обдумывания фиксируется специальным приспособлением (контрольным флажком) и означает поражение тому, кто не успел сделать контрольное число ходов.

В настоящее время, когда весь мир вступил на новый этап развития науки и техники, культуры и экономики, передовых технологий и социальной сферы, особенно большое значение приобретает способность быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, умение анализировать ее и делать логические выводы. Очень большую роль в формировании логического и системного мышления играют шахматы. Занятия шахматами способствуют повышению интеллектуального уровня обучающихся, умению концентрировать внимание на решении задач в условиях ограниченного времени.

Шахматы по своей природе остаются, прежде всего, игрой. Сейчас шахматы стали профессиональным видом спорта, к тому же все детские соревнования носят спортивную направленность. Поэтому развитие личности ребенка происходит через шахматную игру в ее спортивной форме. Спорт вырабатывает в человеке ряд необходимых и требуемых в обществе качеств: целеустремленность, волю, выносливость, терпение, способность к концентрации внимания, смелость, расчет, умение быстро и правильно принимать решения в меняющейся обстановке и т.д. Шахматы, сочетающие в себе также элементы науки и искусства, могут вырабатывать в обучающихся эти черты более эффективно, чем другие виды спорта. Формирование этих качеств нуждается, безусловно, в мотивации, а в шахматах любое поражение и извлеченные из него уроки способны создать у ребенка сильнейшую мотивацию к выработке у себя определенных свойств характера.

Шахматы - наглядная соревновательная форма двух личностей. Шахматы нам нужны как способ самовыражения творческой активности человека. Планировать успех можно только при постоянном совершенствовании шахматиста. При этом творческий подход

тренера-преподавателя является необходимым условием преподавания шахмат. Успех в работе во многом зависит от личности тренера-преподавателя, от его опыта и умения вести занятия с одновозрастными и различными по возрасту юными шахматистами, от индивидуального подхода к каждому обучающемуся; чрезвычайно ценно интуиция тренера-преподавателя, его оптимизм, увлеченность, уверенность, работоспособность.

Шахматы как вид соревновательной деятельности в общей классификации относится, согласно Л.П. Матвееву, к группе абстрактно - игровых видов спорта, исход состязаний в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью обучающегося, а абстрактно - логическим обыгрыванием соперника. Эта особенность шахмат оказывает определенное влияние на систему подготовки, в которой, в отличие от других видов спорта, центральное место занимает профессиональная шахматная подготовка, а физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости.

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 обучающегося. Специальная подготовка шахматиста осуществляется в непосредственной связи с овладением и совершенствованием мастерства на базе уже приобретенных навыков и умений общей подготовки.

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

Учебно-тренировочный процесс в учреждении имеет структуру годового цикла и зависит от сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон). Начало учебного года в МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска устанавливается с 01 сентября по 31 августа. *(п. 3.1. Пр. 634 от 03.08.2022).*

Реализация Программы в Учреждении осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный;

Комплектование учебно-тренировочных групп формируется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося; *(пп. 4.1. Приказа № 634)*
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям по фигурному катанию *(п. 36 и п. 42 Приказа Л9 1144н)*

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, 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	Наполняемость (человек)

		(лет)	
Этап начальной подготовки	2	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	8	6

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. *(п.9 ФССП)*

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки (начальный и этап спортивной специализации) не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП. *(п. 4.3.Пр. 634 от 03.08.2022)*

Возможен перевод обучающихся из других Организаций. *(п. 4.2. Приказа № 634)*

При необходимости на временной основе учебно-тренировочные группы объединяют для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособности, болезни, отпуском.

Возможно проведение занятий при необходимости одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при выполнении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. *(п. 3.7 п.3.8 Пр. 634 от 03.08.2022)*

2.2 Объем Программы

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут)). *(п. 3.2. Пр. 634 от 03.08.2022)*. Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»

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	4,5-6	6-8	9-12	12-16
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-624	624-832

Распределение часов по этапам и годам спортивной подготовки осуществляется с учётом возрастных особенностей обучающихся и постепенным увеличением учебно-тренировочной нагрузки с целью сохранения их физического и психического здоровья и

увеличения сроков спортивного долголетия для достижения максимально возможного спортивного результата.

Количество часов спортивной подготовки в неделю и на год на каждом этапе спортивной подготовки планируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку в зависимости от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.)

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. *(п. 15.2 ФССП)*

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. *(п.15.2 ФССП)*

В зависимости от специфики и периода подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определённого для данного этапа спортивной подготовки. *(п. 46 пр. 999 от 30.10.2015)*

Начало учебно-тренировочных занятий в учреждении не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 *(п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)*

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

2.3.1 Учебно-тренировочные занятия

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» на учебно-тренировочных занятиях применяются следующие формы обучения: групповые занятия, индивидуальные учебно-тренировочные занятия, смешанные индивидуально-групповые занятия, а также учебно-тренировочные занятия с использованием цифровых и (или) дистанционных технологий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом. *(п. 15.1 ФССП)*

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

2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. *(п. 19 ст. 2 Федерального закона 329-ФЗ)*

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программы в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности

обучающихся, задач периода подготовки и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных сборов, (п. 39 Пр.999 от 15.10.2015) приведенной в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

При планировании участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) Учреждение самостоятельно формирует количественный состав обучающихся с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарный план субъекта Российской Федерации и муниципального образования город Магнитогорск, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более). *(п. 3.5. Пр. 634 от 03.08.2022).*

2.3.3 Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. *(п. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Челябинской области и (или) Российской Федерации. *(п. 3.4 Пр. № 634 от 22.08.2022)*

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки, в том числе с использованием дистанционных технологий.

2.3.4 Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организаторами положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «шахматы»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. (п. 3 главы 3 ФССП)

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (п. 4 главы 3 ФССП)

Учреждение, в том числе за счет средств муниципального бюджета, вправе проводить спортивные мероприятия за пределами Российской Федерации в случае, если дополнительными образовательными программами спортивной подготовки предусмотрено проведение спортивных мероприятий за пределами Российской Федерации.

Таблица 5

Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	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

Контрольные и отборочные спортивные соревнования, планируемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» проводятся Учреждением в соответствии с этапом подготовки обучающихся и календарем спортивных мероприятий для допуска обучающихся к конкретным соревнованиям.

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

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

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях,

антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий, в части, касающейся спортсменов в соответствующем соревновании. *(п. 7ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона 329-ФЗ)*

2.3.5 Иные виды (формы) обучения – тестирование и контроль, инструкторская и судейская практика, спортивные праздники, медико – восстановительные мероприятия и т.д.

Инструкторская и судейская практика. Эта работа осуществляется на практических текущих учебно-тренировочных занятиях, контрольно-тестовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) обучающихся.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитана на 52 недели в году.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (далее – учебный план), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. *(п. 15.1 ФССП)*

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. *(п. 15.1 главы 4 ФССП)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в учреждении используются следующие виды планирования:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учётом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. *(п. 3.3 Пр. № 634 от 22.08.2022)*

При составлении учебно-тренировочных планов учитываются в том числе учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), и спортивные мероприятия проводимые с целью участия обучающихся учреждения в спортивных мероприятиях по следующим дисциплинам:

- шахматы;
- блиц;
- быстрые шахматы;

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на

основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки соответствующим по спортивным дисциплинам.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет	
		ЭНП-1	ЭНП-2	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	9	9	9	12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	3	3
		Объем годовой учебно-тренировочной нагрузки по видам спорта (час)						
1.	Общая физическая подготовка	33-37	25-44	19-37	19-37	19-37	25-37	25-37
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	9-19	9-19	9-19	12-25	12-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	31-47	70-94	70-94	70-94	125-187	125-187
4.	Техническая подготовка	75-98	87-100	122-140	122-140	122-140	150-175	150-175
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	103-112	125-137	178-197	178-197	178-197	225-250	225-250
6.	Инструкторская и судейская практика	-	3-9	9-19	9-19	9-19	12-25	12-25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-7	3-9	9-19	9-19	9-19	12-25	12-25
Общее количество часов в год		234	312	468	468	468	624	624

2.5 Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого человека с высоким уровнем физической культуры (*п. 25 ст. 2 Федерального закона 329-ФЗ*), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи:

- воспитание у обучающегося патриотизма, понимания значения занятий физической культурой и спортом в социальной жизни государства;
- воспитание сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу как средству гармонического развития личности человека;
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черт характера;
- вовлечение учащихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме:

- лекций и бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны;
- политинформаций, чтения периодической печати;
- изучения истории своего города, области, экскурсий по родному краю;
- посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;
- встреч со знаменитыми людьми, спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками школы;
- пропаганды традиций российского спорта;
- вовлечения юных обучающихся в общественно полезный труд;
- участия в показательных выступлениях и мемориальных соревнованиях;
- привлечения обучающихся спортивной школы к организации спортивно-массовой работы в общеобразовательных школах и других учебных заведениях, инструкторской и судейской практике;
- индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения;
- педагогического совета, тренерского совета и актива обучающихся.

Важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера-преподавателя и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий, а также участие обучающихся в планировании и осуществлении учебно-тренировочной работы и других мероприятий спортивной школы.

Примерный календарный план воспитательной работы представлен в таблице № 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> – 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; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта. 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; – 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.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; 	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; 	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом; 	
2.3.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	В течение года
3.2	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	Февраль
		9 мая – День Победы	Май
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
3.5.	Практическая подготовка	Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного	По графику (плану) проведения

		флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
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 мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение зрителей; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Допинг (англ. doping, от англ. dore — «дурь», «дурманящее средство») — спортивный термин, обозначающий принятие любых веществ природного или синтетического происхождения с целью добиться улучшения спортивных результатов. Такие вещества могут резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем, мышечную силу или даже стимулировать синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы (например, стероиды).

Допингом в спорте называется нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. *(ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Огромное количество лекарственных средств имеют статус запрещённых для спортсменов. Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена во Всемирном антидопинговом кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного олимпийского комитета - МОК). Каждый год ВАДА издает обновленный список запрещенных препаратов для спортсменов и новые версии следующих стандартов: «Международный стандарт для лабораторий», «Международный стандарт для тестирований» и «Международный стандарт для оформления терапевтических исключений» и предотвращения применения допинга.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. *(ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций для спортсменов и родителей;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение;

- 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 соблюдать их.

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 обучающегося;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка представления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанции или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому обучающемуся запрещенной субстанции или запрещенного метода в соревновательный или 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.

План мероприятий направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися шахматами молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у занимающихся шахматами молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «шахматы». (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Таблица № 8.

Примерный 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	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	
	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	по назначению	
	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	по назначению	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	по назначению	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Организации, осуществляющие борьбу с	по назначению	

	применением допинга в спорте (беседа)		
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе при организации и проведении спортивных мероприятий и спортивных соревнований (*п. 41 Приказа №999 от 15.10.2015*)

Эта работа осуществляется на практических текущих учебно-тренировочных занятиях, контрольно-тестовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний игры в шахматы, методики тренировки, правил соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды.
2. Составить конспект учебно-тренировочного занятия.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
5. Под руководством тренера-преподавателя составить план подготовки своей группы к соревнованиям.

6. Руководить группой обучающихся на соревнованиях и другие.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства спортивной школы по шахматам.
2. Под руководством тренера-преподавателя участвовать в судействе контрольно-тестовых мероприятий и соревнований по шахматам, проводимых учреждением.
3. Самостоятельно провести судейство контрольно-тестовых мероприятий и соревнований по шахматам, проводимых учреждением.
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.

В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Обучающиеся привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе мероприятий по сдаче контрольных нормативов.

В учебно-тренировочных группах обучающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольно-тестовых мероприятий и контрольных соревнований.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счёт самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по шахматам.
2. Основы планирования учебно-тренировочных занятий и составления конспектов.
3. Особенности организации учебно-тренировочных занятий.

Примерный план мероприятий по прохождению инструкторской и судейской практики представлен в таблице № 9.

Таблица 9

Примерный план инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся разбору учебно-тренировочных занятий
	Практические занятия	В течение года	Обучающиеся привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе мероприятий по сдаче контрольных нормативов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельной части занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятий в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил футбола, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и

реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) обучающихся. (п. 42 Приказа № 999)

В учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля, (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ) и контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России, (п. 36 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях, (п. 42 Приказа № 1144н)

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств представлен в таблице № 10.

Таблица 10

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий
и применение восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Предварительные медицинские осмотры	При получении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Предварительные медицинские осмотры	При получении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Классификация средств восстановления

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств:

- педагогические,
- психологические,
- гигиенические
- медико-биологические.

Медико-биологические средства восстановления:

Чтобы избежать возникновения переутомления, обучающемуся необходимо рационально использовать специальные медико-биологические средства, активизирующие восстановительные процессы в организме.

Медико-биологический аспект проблемы восстановления нужно рассматривать в двух направлениях: 1) восстановление обучающихся в ходе учебно-тренировочного процесса; 2) восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

В состав медико-биологических средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, вдыхание газовых смесей, обогащенных кислородом и др.

Медико-биологические средства восстановления подразделяются на три группы: глобального, общетонизирующего, избирательного воздействия.

К группе средств глобального воздействия относятся: суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу общетонизирующих средств составляют:

- 1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж;
- 2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;
- 3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

Перечисленные средства оказывают преимущественно влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах тренировочных нагрузок различной направленности и величины.

Гигиенические средства восстановления. Личная гигиена.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающегося. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. Субъективно шахматист не желает

выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности. Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма обучающегося.

Естественные и гигиенические средства восстановления. К данным средствам восстановления относятся: 1) рациональный режим дня; 2) правильное, т.е. рациональное, сбалансированное питание; 3) естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически восстановительных мероприятий, свободного времени. Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще шахматного спорта, так и непосредственно характера тренировочных нагрузок. Питание обучающегося должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров. В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности). Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами. Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только учебно-воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления

В проблеме восстановления центральное место следует отводить педагогическим средствам, предполагающим управление работоспособностью обучающихся и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности на основании учета количественных характеристик режимов нагрузки и отдыха. К педагогическим средствам восстановления относят: подбор, вариативность и особенности сочетания методов и средств в процессе построения программы тренировочных занятий, разнообразие и особенности сочетания нагрузок при построении микроциклов. Применение педагогических средств восстановления спортивной работоспособности указаны в таблице 11.

Таблица 11

Применение педагогических средств восстановления спортивной работоспособности

Средства восстановления			
	Рациональное планирование	Волнообразность и вариативность нагрузки	Построение отдельного занятия с

	тренировки соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств в конкретных видах спорта; введение специальных восстановительных периодов	в занятии; широкое использование специфических, а также неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажеров, использование специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления.	использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные индивидуальная разминка и заключительная часть занятия.
Уровни восстановления	Основной	Текущий	Оперативный
Время применения	В мезо- и микроциклах, от микроцикла к микроциклу	В процессе отдельного занятия или после него	В сериях или отдельных упражнениях в каждом занятии
Воздействия	Модель мезо- и микроцикла	Модель тренировочного занятия в различных режимах нагрузки с отдыхом	Модель серии упражнений уроке в различных режимах Нагрузки с отдыхом
Направленность	Направлены на основные функциональные системы организма, обеспечивающие развитие, повышение и восстановление спортивной работоспособности.		

Одним из основных принципов построения спортивной тренировки является цикличность, которая проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса – отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов, периодов, макроциклов.

Также выделяют подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и восстановительный этапы. Методика их построения зависит от различных факторов. К ним в первую очередь следует отнести особенности протекания процессов утомления и восстановления после нагрузок отдельных занятий. Чтобы правильно построить микроцикл, нужно точно знать, какое воздействие оказывают на обучающегося различные по величине и направленности нагрузки, каковы динамика и продолжительность протекания процессов восстановления после них. Не менее важным являются также сведения о суммарном эффекте нескольких различных нагрузок, о возможности использования малых и средних нагрузок с целью интенсификации процессов восстановления после больших и значительных нагрузок.

Также большую роль играет оптимальное соотношение нагрузок и отдыха в тренировочных микроциклах. Кроме того, используют разгрузочные циклы, основная функция которых – обеспечение полноценного восстановления после напряжённой тренировки в предыдущих микроциклах и создание оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в организме обучающегося.

К педагогическим средствам восстановления относятся физические упражнения, подбор и вариативность сочетания которых в структуре программ тренировочных занятий в мезо – и микроциклах обеспечивает достижение планируемого результата. Их следует применять индивидуально с учетом функциональных особенностей организма каждого обучающегося.

Правильный подбор упражнений и методов их использования в основной части занятия обеспечивает высокую работоспособность обучающихся, необходимый уровень их эмоционального состояния, что благоприятно сказывается на процессах восстановления между отдельными упражнениями, а также на характере утомления. Этому способствует оптимальное сочетание групповой и индивидуальной форм работы, использование средств активного отдыха между упражнениями

Большое значение как средство активного отдыха имеет общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме обучающегося, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

Педагогическим средством, способствующим восстановлению, является полноценная разминка. Известно, что основная цель разминки – достижение оптимальной возбудимости ЦНС, мобилизация физиологических функций организма для выполнения относительно более интенсивной мышечной деятельности и “проработка” мышечно-связочного аппарата перед тренировочным занятием или соревнованием. Ее недооценка нередко является причиной различного рода травм опорно-двигательного аппарата, которые не только снижают функциональные возможности организма, но и выводят обучающегося из строя иногда на длительный срок.

Умелое использование педагогических средств восстановления повышает работоспособность обучающегося, снижает у него риск возникновения предпатологических и патологических состояний, а также способствует спортивному долголетию.

III. Система контроля

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

3.1.1 На этапе начальной подготовки:

- овладеть основами техники вида спорта «шахматы»;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- получение общих сведений об антидопинговых правилах и их соблюдение;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

- получение общих теоретических знаний о правилах виде спорта «футбол»;
- повышение уровня физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «шахматы»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шахматы»
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «шахматы» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных

соревнованиях;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

3.2 Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учётом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижением соответствующего уровня спортивной квалификации. *(п. 12 Примерной Программы по виду спорта)*

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год *(п. 5 Приказа № 634)* и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. *(п. 5 Приказа № 634)*

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или непрохождение промежуточной аттестации по уважительной причине признаются академической задолженностью. Обучающимся, не прошедшим промежуточной аттестации по уважительным причинам или имеющим академическую задолженность, по решению педагогического совета могут быть предоставлены следующие возможности:

- однократно продолжить освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этом же этапе (при наличии вакантных мест на данном этапе спортивной подготовки);
- перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). *(п. 3.2. ст. 84 Федерального закона 273-ФЗ)*

В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств. *(п. 3 Приказа № 392)*

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «шахматы» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень

спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. *(п. 2 главы II ФССП по виду спорта)*

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах № 12, 13. Критерии зачисления и перевода с этапа на этап спортивной подготовки представлены в Приложении 1.

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Ед-а измер ения	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	Кол- во раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

Таблица 13

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

№ п/п	Упражнения	Ед-а изм-ия	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Приседание без остановки	Кол-во раз	не менее	
			10	8
2.2	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	Кол-во раз	не менее	
			2	

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

IV. Рабочая программа

4.1 Структура рабочей программы

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании данной Программы.

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

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

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист (на бланке Организации):
 - 1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;
 - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
- II. Пояснительная записка:
 - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
 - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:
 - 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства);
 - 3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
 - 3.3. План по месяцам;
 - 3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого обучающегося этапов совершенствования спортивного мастерства;
- VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки для каждого года подготовки непосредственно тренером-преподавателем в соответствии с материально-техническими условиями учебно-тренировочного процесса, уровнем подготовленности обучающихся и уровнем квалификации тренера-преподавателя. В Программе рассматривается тренировочный процесс по шахматам в рамках системы многолетней спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки:

Принимаются дети (поступающие), по итогам вступительных испытаний, прошедшие процедуру индивидуального отбора, из числа желающих заниматься шахматами, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта.

На этом этапе тренировочный процесс преимущественно направлен на развитие личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации, направленности.

Занятия строятся на дидактических принципах:

- доступность: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от частного к общему;
- наглядность: ярко, занимательно, с новизной;
- переход от одной темы к другой только после усвоения материала большинством обучающихся (с чувством меры, установкой на систематичность и последовательность изучения);
- приоритет практических занятий над теоретическими;
- стимулирование ситуации успеха;
- воспитывающий характер обучения.

Тренировочные группы формируются из числа обучающихся, освоивших программный материал предшествующего этапа обучения и успешно прошедшие итоговую аттестацию на этапе начальной подготовки, либо успешно выполнившие нормативы для зачисления на тренировочный этап.

На тренировочном этапе тренировочный процесс направлен на повышение уровня общей физической подготовленности и постепенного увеличения доли специализированных нагрузок.

4.2 Структура системы многолетней подготовки.

Разработка планирования подготовки на каждом этапе опирается на основные теоретико-методические положения, определяющие непрерывную последовательность тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач предпрофессиональной подготовки, направленных не только на повышение спортивной работоспособности, но обязательного сохранения здоровья обучающихся. Эти положения реализуются в регулировании параметров тренировочных и соревновательных нагрузок.

Обучение шахматной игре является сложным и трудоемким процессом. Без воспитания в себе сильной воли, привычки к самостоятельным занятиям, без соблюдения режима, общефизической подготовки нельзя добиться серьезных результатов в шахматах. Продолжительность турнирной партии составляет в среднем около 5 часов. Играя партию, шахматист, стремится к победе, напрягая свой ум, волю, духовно мобилизует себя. Целеустремленность, приобретенная в занятиях шахматами, со временем проецируется на другие виды жизненной деятельности, в том числе на учебу.

В планировании годичных циклов выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроцикл тренировки – совокупность нескольких тренировочных занятий, вместе с восстановительными днями. Длительность микроцикла – одна неделя (7 дней). Типы микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-

подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный.

Выделяют 6 блоков построения недельных микро-циклов: развивающий тактический (РТк); развивающий технический (РТх); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. Средний цикл тренировки содержит от 2-6 микроциклов. Мезоструктура подготовки – относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешние признаки мезоцикла – повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (например, в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки – 3 последовательных фаз – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основано на периодизации круглогодичной тренировки.

В шахматах следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на 2, 3 или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапе НП периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней тактической подготовке, что способствует развитию внимания. На этом этапе важно научить технике расчета вариантов. Формирование навыков разыгрывания типичных позиций для матования и умений создать необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования техники реализации материального преимущества. Важно, чтобы обучающиеся овладевали основами техники выполнения заданий, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала шахматной подготовки.

На тренировочном этапе годичный цикл, включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В группах до 2-х лет обучения главное внимание уделяется разносторонней тактической подготовке, повышению уровня сложности решаемых заданий, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов шахматной игры. В группах свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами заданий на выигрыш материала решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней тактической и технической подготовленности и на этой базе повышение уровня стратегической оценки позиции. Продолжительность периода – 16-18 недель. Он подразделяется на 2 этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей тактической подготовки, развития внимания, быстроты и точности расчета вариантов, характерен большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие практических игровых качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные матчи. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Средства ОФП используются в целях совершенствования общей физической подготовки, и как восстановительные, стимулирующие средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

4.3 Общая и специальная физическая подготовка.

Представлен материал для всех этапов подготовки

Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну (соблюдая определенный интервал и дистанцию). Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Расчет группы: по порядку, на первый и второй.

Повороты на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении, сгибание - разгибание рук в упоре лежа.

Для мышц шеи и туловища: наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения.

Для мышц ног: поднимание и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприсед, присед, выпад), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах.

Для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног и др.), упражнения на формирование правильной осанки.

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки в высоту и длину с разбега и с места. Спортивные и подвижные игры.

Туризм: походы, в том числе многодневные. Экскурсии и прогулки в лесу.

Плавание: обучение плаванию различными стилями.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Со скакалкой: с короткой – подскоки на одной и двух ногах ног, с ноги на ногу, бег со скакалкой, с длинной – пробегание под вращающейся скакалкой, подскоки на одной и двух ногах.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, на коленях, лежа), с различными положениями палки (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину), перешагивание и перепрыгивание через палку, круты, упражнения с сопротивлением партнера.

С баскетбольными мячами: броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы, сбоку, снизу, ведение мяча с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной, двумя руками, с места и в движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами.

С набивными мячами (вес от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, броски вверх и ловля с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), переноска мяча, броски ногами, эстафеты и игры с мячом.

Дыхательная гимнастика.

1-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10, 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время довольно легко выполнять серии вдохов на 8, 12, 16, 20 и более шагов.

2-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводится до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

3-е упражнение. Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении обучающийся должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха, и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполнить 6-8 раз.

4-е упражнение. Выполняется в движении или на стоя на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Сделать максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжить вдох. Спокойный выдох. Упражнение повторить 6-8 раз.

Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб.см. Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

4.4 Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.

Распределение времени в годовом учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения и этапам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Организация образовательного процесса при реализации Программы регламентируется учебным планом, тематическим планом, расписанием тренировочных занятий, календарными планами спортивно-массовых мероприятий, годовым планом работы Учреждения, методическими указаниями и методическим обеспечением программы, литературой по шахматам.

4.5 Теоретическая подготовка шахматистов

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. В план можно вносить коррективы.

Тема: Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее развитие человека.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы и требования по шахматам.

Основные формы организации тренировок в спортивной школе.

Всероссийские соревнования для обучающихся, спартакиады, всероссийский турнир «Белая ладья». Международные связи российских шахматистов.

Тема: Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований.

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

Основные положения шахматного кодекса.

Значение спортивных соревнований и их место в тренировочном процессе. Судейство на соревнованиях. Воспитательная роль судьи. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета фигур.

Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Подготовка места соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

Тема: Исторический обзор развития шахмат.

Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью.

Испанские и итальянские шахматисты XVI-XVII веков. Ранняя итальянская школа. Шахматы как придворная игра.

Выдающиеся шахматисты. Выдающиеся советские шахматисты. Творчество Р. Фишера, А. Карпова, Г. Каспарова. Молодые зарубежные и российские шахматисты.

Тема: Основы методики тренировки шахматиста.

Понятие о тренировке. Формы и методы тренировки шахматиста. Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретение им специальных знаний, навыков и качеств. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.

Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного процесса.

Соревнования и их значение. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Индивидуальный план тренировочных занятий.

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

Методы совершенствования подготовки шахматистов: усвоение шахматной культуры, развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономического расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Тема: 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.

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

Закаливание и его роль в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических и умственных нагрузках и восстановлении. Понятие о калорийности. Вредное воздействие курения и употребления алкоголя на здоровье и работоспособность шахматиста.

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение режима. Утренняя гимнастика и водные процедуры. Режим сна и питания. Двигательная активность. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль.

Тема: Российская и зарубежная шахматная литература.

Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста. Обзор мировой шахматной литературы. Обзор крупнейших соревнований. Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления дебютной картотеки.

4.6 Примерный тематический план избранного вида спорта (шахматы).

Дебют.

Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Классификация дебютов. Основные принципы разыгрывания дебютов. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Значение флангов. Дебютный захват центра с флангов. Подрыв центра. План в дебюте. Оценка позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Гамбиты.

Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов.

Методы работы над дебютами. Принципы составления дебютного репертуара. Понятие дебютной новинки. Концентрический метод изучения дебютных схем. Стратегия идеи основных дебютных схем.

Миттельшпиль.

Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы. Связка, полусвязка, двойной шах, скрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Размен.

Комбинация с мотивами «спертого мата», использование слабости первой (последней) горизонтали, разрушение пешечного прикрытия короля, освобождение поля и линии, перекрытия, блокировки, превращение пешки, уничтожение защиты.

Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетании идей.

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

короля. Атака на neroкировавшегося короля. Атака короля при односторонних и разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку.

Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защиты. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм в защитительных мероприятиях. Тенденция перехода в контратаку.

Стратегическая и тактическая защита. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки.

Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

Определение стратегии. Элементы стратегии, оценки позиции, выбора плана. Принцип реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины игры: целесообразность в развитии фигур, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. План игры. Оценка позиции.

Центр. Централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях. Форпост. Вторжение в седьмую горизонталь.

Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно-фигурный центр, открытый центр. Центр и фланги. Осада центров с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

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

Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. Теория «островков». Создание слабости в лагере противника.

Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов.

Стратегическая атака при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства. Приемы стратегической защиты: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности.

Компенсация за ферзя. Ладью, легкую фигуру.

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.

Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность фигур в эндшпиле. Матование одного короля.

Пешечные окончания. Систематизация пешечных окончаний по тематическому содержанию. Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях: правило квадрата, оппозиция, виды оппозиции, король и пешка против короля, защищенная и отдаленная проходные пешки, игра королев с двойной целью, «треугольник», прорыв, сочетание угроз, поля соответствия.

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях.

Сложные пешечные окончания. Ферзь против пешки. Слон против пешки. Конь против пешки.

Коневые окончания. Слоновые окончания. Одноцветные и разноцветные слоны. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле.

Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

Ферзевые окончания. Компенсация за ферзя, ладью и легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон против ладьи.

Проблема перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль. Сложные окончания.

4.7 Практические занятия

На практических занятиях обучающиеся применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков.

Виды и формы практических занятий.

- *Квалификационные турниры.*

Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах.

- *Анализ партий и типовых позиций.*

Разбор с тренером-преподавателем сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером.

- *Индивидуальные занятия.*

Индивидуальные занятия тренера-преподавателя с обучающимися в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований.

- *Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся.*

Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение докладов, прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение обучающимися контрольных работ по пройденным темам, заслушивание аналитических докладов обучающихся.

- *Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов.*

Тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры. Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.

Программный материал для практических занятий по шахматам по этапам подготовки представлен в Приложении №1.

4.8 Развитие творческого мышления

Для развития *творческого мышления* в процессе подготовки используются логические задачи, как для решения в группе, так и индивидуально. Параллельно происходит развитие комбинационного зрения позитивного чутья. Развитие и совершенствование счетных и оценочных способностей. Анализ собственного творчества. Создание собственной продуманной системы подготовки к соревнованиям.

Использование информационных технологий (базы данных ChessBase, ChessAssistant, игровые и анализирующие модули) – определяющая составляющая подготовки современного шахматиста. Она проводится с тренировочного этапа.

Начальное знакомство с работой баз данных и игровых программ (УТЭ 1,2). Задача – объяснить обучающимся необходимость работы с актуальной информацией для дебютной подготовки, подготовки к конкретному сопернику. Показать возможности баз данных при подготовке к партии, освоить их.

Обучающийся должен:

- научиться использовать большую базу данных (MegaDatabase текущего года) для поиска по позиции и по фамилии шахматиста (противника в своей партии или известного шахматиста, партию которого надо найти для просмотра);
- научиться использовать функции программы для поиска и отсева по цвету фигур партий будущего противника. Научиться использовать базу данных для анализа дебютного репертуара противника;
- научиться создавать, объединять базы данных;
- создать собственную базу данных, вносить в нее партии, сыгранные в официальных соревнованиях, комментировать и пересохранять записи своих партий.

4.9 Самостоятельная работа.

На самостоятельную работу может отводиться до 10% от общего времени учебного плана. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группой.

Развитие самостоятельных навыков использования информационных технологий (УТЭ 3-4)

На данной стадии перед обучающимся ставятся следующие задачи:

- регулярно вносить в базу собственные партии, сыгранные в соревнованиях с классическим и быстрым контролем времени, снабженные кратким комментарием, отражающим мысли и варианты, рассчитанные во время партии. Необходимо делать это вечером после сыгранной партии; в дальнейшем эти комментарии служат материалом для корректировки ошибок в подготовке, позиционной игре и т.д.
- освоить навыки запоминания дебютных вариантов с экрана компьютера, из репертуарной базы дебютных вариантов, поставляемой тренером-преподавателем;
- освоить начальные навыки анализа позиций с использованием анализирующих модулей, с помощью тренера-преподавателя понять, в каких случаях и как наиболее эффективно использовать модули.

4.10 Воспитательная работа

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования является обеспечение необходимых условий для личностного развития обучающихся. Воспитательная работа проводится в соответствии с планом воспитательной работы. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания. Важную роль в воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что её можно проводить во время тренировочных занятий, соревнований, физкультурно-оздоровительных и культурно-массовых мероприятий, дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это следует постоянно обращать внимание. Важно воспитывать спортивное трудолюбие –

способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Тем не менее, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

При занятиях с шахматистами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осознанного интеллектуального совершенствования.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у обучающихся шахматистов.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя, высокая организация тренировочного процесса, атмосфера взаимопомощи, творчества, дружный коллектив, система морального стимулирования, наставничество опытных обучающихся.

Основные воспитательные мероприятия: тематические беседы, лекции, просмотр соревнований, обсуждение; встречи со знаменитыми спортсменами, ветеранами спорта; подведение итогов соревновательной деятельности; спортивные и физкультурно-оздоровительные мероприятия, тематические праздники, показательные игры, турниры на культурно-массовых мероприятиях, экскурсии, посещение театров, музеев, выставок, конкурсы рисунков, фото, оформление стендов и другое.

Немаловажное значение имеет работа с родителями – встречи, беседы, родительские собрания, индивидуальные консультации, участие родителей в мероприятиях совместно с детьми.

4.11. Учебно-тематический план

Таблица 14

Учебно-тематический план

Этап СП	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	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	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

этап спортивной специализации)	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	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 вида спорта «шахматы»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы» основаны на особенностях вида спорта «шахматы» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «шахматы», по которым осуществляется спортивная подготовка. (п.7 главы 5 ФССП)

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

- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы» основаны на особенностях вида спорта «шахматы» и

его спортивных дисциплин.

■ для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. *(п.9 главы 5 ФССП)*

Соревнования проводятся в возрастных группах:

- мужчины; – женщины;
- юниоры (17-25 лет);* – юниорки (17-25 лет);*
- юниоры (до 21 года); – юниорки (до 21 года);
- юноши (до 19 лет); – девушки (до 19 лет);
- юноши (до 17 лет); – девушки (до 17 лет);
- юноши (до 15 лет); – девушки (до 15 лет);
- мальчики (до 13 лет); – девочки (до 13 лет);
- мальчики (до 11 лет); – девочки (до 11 лет);
- мальчики (до 9 лет); – девочки (до 9 лет).

*В возрастной группе «юниоры, юниорки (17-25 лет)» соревнования проводятся среди студентов.

Допускается участие обучающихся в спортивных соревнованиях в более старших возрастных группах при условии соответствия требованиям, предъявляемым к классификации участников Положением о соревновании. Допускается участие женщин (юниорок, девушек, девочек) в спортивных соревнованиях, проводимых среди мужчин (юниоров, юношей, мальчиков).

Лица, не достигшие возраста, указанного как минимальный возраст обучающегося для участия в соревнованиях, не допускаются до участия в соревнованиях.

■ в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы». *(п.11 главы 5 ФССП)*

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленными ФССП. *(п.1 главы 6 ФССП)*

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие помещения для игры в шахматы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы

испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (*приложение № 10 к ФССП*);
- обеспечение спортивной экипировкой (*приложение № 11 к ФССП*);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 15

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

Таблица 16

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Шахматная доска складная с шахматными фигурами	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
2.	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы»	штук	на обучающегося	-	-	-	-

Таблица 17

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	-	-	-	-
2.	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	-	-	-	-
3.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-
4.	Кроссовки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	-	-
5.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-
6.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-
7.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-

6.2 Кадровые условия реализации Программы.

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты. *(п.13.2 главы 6 ФССП)*

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). *(п.13.1 главы 6 ФССП)*

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в пять лет.

В соответствии с Профессиональным стандартом тренера особыми условиями допуска к работе являются:

- отсутствие медицинских противопоказаний;
- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью;
- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном действующими законодательными и нормативно-правовыми актами;
- прохождение аттестаций на соответствие занимаемой должности в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Авербах Ю.Л. Шахматы: методическое пособие.– М., Знание,1990.
2. Теория и методика физического воспитания том 1/ Под ред. Т.Ю. Кругевич. - К.: Олимпийская литература, 2003.
3. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000.
4. Алексеев Н.Г., Злотник Б.А. Проблемы отбора перспективных юных шахматистов. - М.: ГЦОЛИФК, 1984.
5. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013.
6. Барчуков И.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: КноРус, 2011
7. Ботвинник М.М. Методы подготовки шахматиста / В кн. Теория и практика шахматной игры: Учеб.пособ./ Под ред. Я.Б.Эстрина.– М.: Высш. школа,1981.
8. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум.– М.:ФиС,1980.
9. Теория и практика шахматной игры: Науч.-метод, и практ. пособие / Под ред. Я.Б.Эстрина.– 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Высшаяшкола,1984.
10. Теория и практика шахматной игры: Науч.-метод, и практ. пособие / Под ред. Я.Б.Эстрина.– 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Высшаяшкола,1984.

Интернет ресурсы:

1. <https://ruchess.ru/>
2. <http://www.minsport.gov.ru/>
3. <http://www.consultant.ru/>

Критерии индивидуального отбора для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»

Прием на этап начальной подготовки осуществляется с 6 лет, на основании положительного медицинского заключения, результатов индивидуального конкурсного отбора, в которые входят следующие параметры:

На этапе начальной подготовки:

Этап спортивной подготовки	Разрядные требования	Необходимое количество баллов (не менее)
ЭНП-1	без разряда	По рейтингу
ЭНП-2	без разряда	4, по рейтингу

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

Группа	Оценка	О Ф П							
		Бег 30 м. (с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	
		м	д	м	д	м	д	м	д
ЭНП-1	3	6,7	6,9	9	6	3	5	114	109
	2	6,8	7,0	8	5	2	4	112	107
	1	6,9	7,1	7	4	1	3	110	105
	0	7,0	7,2	6	3	0	2	109	104
ЭНП-2	3	6,5	6,6	12	8	5	7	124	119
	2	6,6	6,7	11	7	4	6	122	117
	1	6,7	6,8	10	6	3	5	120	115
	0	6,8	6,9	9	5	2	4	119	114

Условия для зачисления:

1. Зачисление на программу спортивной подготовки (ЭНП-1) происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных конкурсантами баллов.

2. Зачисление на программу спортивной подготовки (ЭНП-2) происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных конкурсантами баллов.

Перевод из группы ЭНП-1 в группу ЭНП-2 осуществляется решением педагогического (тренингового) совета при условии выполнения КТ (не менее 4 баллов) и наличии медицинского допуска.

Перевод из группы ЭНП-2 в группу Т-1 осуществляется решением педагогического (тренингового) совета при условии выполнения КТ (не менее 6 баллов); наличия 3 юношеского разряда, 2 юношеского разряда, 1 юношеского разряда; медицинского допуска.

На учебно-тренировочный этап:

Зачисление и перевод на тренировочный этап осуществляется с 8 лет, на основании положительного медицинского заключения установленного образца, результатов контрольно-переводных нормативов или индивидуального конкурсного отбора, в которые входят следующие параметры:

Этап зачисления	Разрядные требования	Необходимое количество баллов (не менее)
УТЭ -1	3 юношеский разряд	6
УТЭ -2	2 юношеский разряд	
УТЭ -3	1 юношеский разряд	
УТЭ -4	III спортивный разряд, II спортивный разряд, I спортивный разряд	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»

Группа	Оценка	О Ф П								С Ф П			
		Бег 30 м. (с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамье (от уровня скамьи) (см)		Челночный бег 3x10 м (с)		Приседания без остановки (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
УТЭ-1	3	5,8	6,0	19	13	9	11	9,0	9,3	12	10	4	
	2	5,9	6,1	18	12	8	10	9,1	9,4	11	9	3	
	1	6,0	6,2	17	11	7	9	9,2	9,5	10	8	2	
	0	6,1	6,3	16	10	6	8	9,3	9,6	9	7	1	
УТЭ-2	3	5,7	5,9	20	14	10	12	8,9	9,2	13	11	5	
	2	5,8	6,0	19	13	9	11	9,0	9,3	12	10	4	
	1	5,9	6,1	18	12	8	10	9,1	9,4	11	9	3	
	0	6,0	6,2	17	11	7	9	9,2	9,5	10	8	2	
УТЭ-3	3	5,6	5,8	21	15	11	13	8,8	9,1	14	12	6	
	2	5,7	5,9	20	14	10	12	8,9	9,2	13	11	5	
	1	5,8	6,0	19	13	9	11	9,0	9,3	12	10	4	
	0	5,9	6,1	18	12	8	10	9,1	9,4	11	9	3	
УТЭ-4	3	5,5	5,7	22	16	12	14	8,7	9,0	15	13	7	
	2	5,6	5,8	21	15	11	13	8,8	9,1	14	12	6	
	1	5,7	5,9	20	14	10	12	8,9	9,2	13	11	5	
	0	5,8	6,0	19	13	9	11	9,0	9,3	12	10	4	

Примечание:

Зачисление на этап происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных конкурсантами баллов по общей физической подготовке и наличию соответствующего этапа спортивного разряда.

*Либо при переводе из групп начальной подготовки при выполнении всех требований.

Перевод:

Перевод из **группы УТЭ-1 в группу УТЭ-2** осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета при условии выполнения КТ (не менее 6 баллов); наличия 3 юношеского разряда, 2 юношеского разряда, 1 юношеского разряда; медицинского допуска.

Перевод из **группы УТЭ-2 в группу УТЭ-3** осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета при условии выполнения КТ (не менее 6 баллов); наличия 3 юношеского разряда, 2 юношеского разряда, 1 юношеского разряда; медицинского допуска.

Перевод из **группы УТЭ-3 в группу УТЭ-4** осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета при условии выполнения КТ (не менее 6 баллов); наличия III спортивного разряда, II спортивного разряда, I спортивного разряда; медицинского допуска.

Программный материал для практических занятий по шахматам по этапам подготовки

Группа ЭНП 1-го года обучения:

1. Шахматная доска. История шахмат. Шахматная нотация: элементарные правила. Ценность фигур и пешек. Ходы фигур и пешек.
2. Шах. Мат. Пат. Первоначальные сведения. Открытое нападение. Разновидности шаха, мата, пата.
3. Упражнения на мат. Отработка легких видов мата.
4. Сложные правила. Виды рокировок, условия их применения. Правила о взятии на проходе.
5. Превращения пешек. Виды превращений, необходимые для результативности игры.
6. Линейный мат. Мат тяжелыми фигурами (король противника на краю доски; мат двумя ладьями; мат ферзем и ладьей).
7. Мат ладьей. Виды мата и вспомогательные фигуры. Ситуации применения.
8. Упражнения на мат. Отработка более сложных и углубленных видов мата.
9. Упражнения на ничью. Виды ничьих (вечный шах; пат; равенство материала). Интересные варианты проведения комбинаций.
10. Геометрические мотивы. Двойной удар. Простейшие тактические приемы. Расположение короля противника (вертикальное, горизонтальное, диагональное). Использование для выигрыша всей доски.
11. Открытый шах. Использование открытого шаха для выигрыша фигур. Движение к мату через выигрыш фигуры.
12. Двойной шах. Две фигуры, находящиеся под ударами противника.

Группа ЭНП 2-го года обучения:

1. Открытое нападение. Нападение на фигуру. Приемы выигрыша несколькими фигурами.
2. Связка. Прием связывания фигуры противника сочетанием слонов, ферзя, ладьи.
3. Правило квадрата. Счет по ходам. Прием, позволяющий сэкономить время при расчете вариантов продвижения пешки в фигуру.
4. Король и крайняя пешка против короля. Движение крайней пешки при правильной игре. Приемы игры, препятствующие продвижению пешки.
5. Король и другая пешка против короля. Изучение и отработка навыков и приемов продвижения пешки и короля (или наоборот).
6. Простейшие комбинации. Усложнение комбинаций. Тактика.
7. Комбинации на взаимодействие слонов. Равенство слона 3-м пешкам. Взаимодействие слонов (равенство ферзю). Приемы игры 2-мя слонами в различных ситуациях.
8. Жертвы слона на h7 (h2). Типичные приемы матовой атаки.
9. Коневые комбинации. Отработка умения играть конями. Игра конями в матовых и других ситуациях, приближающая шахматы к искусству.
10. Спертый мат. Виды мата. Свободный мат (издалека). Приемы создания матовых ситуаций, когда король заблокирован своими или чужими фигурами.
11. Пешечные комбинации. Приемы выигрыша с использованием пешек.

Группа УТЭ 1-2 года обучения:

1. Тяжелофигурные комбинации. Приемы использования тяжелых фигур (ферзь, ладья) для выигрыша или мата.
2. Взаимодействие ладьи и слона. Изучение и отработка приемов использования фигур для создания матовой сети.
3. Взаимодействие ладьи и коня. Изучение и отработка приемов использования фигур для создания матовой сети.
4. Взаимодействие ферзя и слона. Изучение и отработка приемов использования фигур для создания матовой сети.
5. Взаимодействие ферзя и коня. Изучение и отработка приемов использования фигур для создания матовой сети.
6. Взаимодействие трех фигур. Варианты сочетания трех фигур (2 тяжелые и 1 легкая; 2 легкие и 1 тяжелая; 3 легкие). Создание и «затягивание» матовой сети.
7. Комбинации на завлечение. Изучение и отработка комбинаций завлечения (при помощи жертвы) какой-либо фигуры, защищающей короля, с последующим объявлением мата.
8. Комбинации на отвлечение. Изучение и отработка комбинаций отвлечения (при помощи жертвы) какой-либо фигуры, защищающей короля, с последующим объявлением мата.

Группа УТЭ 3-5 годов обучения:

1. Комбинации на блокировку. Приемы блокировки фигур или позиции короля своими и чужими фигурами.
2. Комбинации на освобождение поля. Комбинации на освобождение поля для нанесения матового удара по королю противника.
3. Комбинации на освобождение линии. Вскрытие горизонтали или вертикали для нанесения мата.
4. Комбинации на перекрытие. Жертва фигуры для перекрытия с последующим нанесением матового удара.
5. Комбинации на уничтожение защиты. Приемы проведения жертвы фигуры с целью разрушения защиты короля.
6. Комбинации на захват пункта. Приемы, направленные на освобождение, завлечение, отвлечение, жертву, для освобождения шахматного поля.
7. Комбинации на разрушение. Более сложные приемы, направленные на освобождение, завлечение, отвлечение, жертву, для освобождения шахматного поля.
8. Ничья при большом материальном перевесе. Неравное соотношение сил. Виды достижения ничьей более высокого уровня.
9. Борьба ферзя с проходной пешкой. Использование филигранной техники игры ферзем для предотвращения превращения пешки в какую-либо фигуру.
10. Простые пешечные окончания. Эндшпиль. Приемы и методы ведения комбинации, базирующиеся на точном расчете.
11. Простые ладейные окончания. Приемы и методы проведения игры в ладейных эндшпилях