



« УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО СШ
по шахматам и шашкам
В.О. Терещенко

2023 года

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«шахматы»**

СОДЕРЖАНИЕ:

I.	Общие положения	3
1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»	3
2.	Цель Программы	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	3
4.	Объем Программы	3
5.	Виды (формы) обучения	4
6.	Годовой учебно-тренировочный план	6
7.	Календарный план воспитательной работы	10
8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
9.	Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки	17
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий применение восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки	19
III.	Система контроля	27
11.	Итоги освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку	27
12.	Оценка результатов освоения Программы	28
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающегося	29
IV.	Рабочая программа по виду спорта «шахматы»	39
14.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	39
15.	Учебно-тематический план	49
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	55
16.	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы»	55
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	55
17.	Материально-технические условия реализации Программы	55
18.	Кадровые условия реализации Программы	59
19.	Информационно-методические условия реализации Программы	59

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в шахматах с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 952 (зарегистрированный Министерством Юстиции Российской Федерации от 19.12.2022 г. № 71617), (далее - ФССП) и Приказом Минспорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации и Брянской области и вовлечение максимально возможного числа населения города Брянска в систематическое занятие физической культурой и спортом.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1, с учетом приложения 1 к ФССП.

Таблица №1

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 (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	12	2

4. Объем Программы представлен в таблице 2, с учетом приложения 2 к ФССП.

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	12	14	20	24
Общее количество часов в год	234	312	624	728	1040	1248

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные, самостоятельные и иные;
- учебно-тренировочные мероприятия, представленные в таблице 3 с учетом приложения № 3 к ФССП;

Таблица №3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	-	14	18	21

	по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные	-	До 60 суток		

мероприятия		
-------------	--	--

- спортивные соревнования, с учетом главы III ФССП с приложения № 4 к ФССП. Требования к объему соревновательной деятельности представлены в таблице 4.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП представлен в таблице 5. Требования к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 6.

Таблица №5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	12	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	6		2		2
1.	Общая физическая подготовка	33-37	25-44	25-50	29-44	42-62	50-75
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	25-37	29-44	42-62	50-75
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6-12	19-31	36-87	52-125	62-175
4.	Техническая подготовка	75-98	100-125	187-200	233-248	322-343	374-399
5.	Тактическая подготовка	103-112	137-150	262-287	306-335	416-437	500-524
6.	Теоретическая подготовка						
7.	Психологическая подготовка						
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2	1-2	1-3	2-3	2-3	2-4
9.	Инструкторская практика	-	3-9	12-25	15-29	21-42	25-50

10.	Судейская практика						
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-7	3-9	12-25	15-29	42-62	62-87
12.	Восстановительные мероприятия						
Общее количество часов в год		234	312	624	728	1040	1248

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	14-16	8-14	4-8	4-6	4-6	4-6
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	4-6	4-6	4-6	4-6
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-4	3-5	5-12	5-12	5-14
4.	Техническая подготовка (%)	32-42	32-40	30-32	32-34	31-33	30-32
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	44-48	44-48	42-46	42-46	40-42	40-42
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-7

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по

индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

7. Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 7.

Таблица №7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентация деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - состав и обязанности судейской коллегии	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - 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; - освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий. 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <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 обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		
5.1.	Совместная деятельность с органами исполнительной власти	Участия и взаимодействие при организации городских, областных, тематических мероприятий	В течение года

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

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Виды и ответственность за нарушения антидопинговых правил. Семинар и (или) вебинар	Март	Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента честной спортивной борьбы. 11 антидопинговых правил, виды их нарушений, ответственность
	Принципы и ценности, связанные с чистым спортом. Последствия применения допинга, в том числе для физического и психического здоровья спортсмена, социальные и экономические последствия и санкции. Семинар и (или) вебинар	Май	Определение персонала спортсмена. Роль тренера в процессе антидопингового обеспечения и формирование культуры противодействия допингу в спорте.
	Процедура прохождения допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена. Терапевтическое использование. Семинар и (или) вебинар	Сентябрь	Видео-материалы с подробной процедурой прохождения допинг-контроля. Особенности процедуры для несовершеннолетних спортсменов. Права и обязанности спортсмена. Основания и процедура получения разрешения на терапевтическое использование.
	Сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций. Знакомство с информационными ресурсами РУСАДА и онлайн-курсом. Семинар и (или) вебинар	Ноябрь	Сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций, в т.ч. https://list.rusada.ru/ , https://globaldro.com/ . Знакомство с информационными ресурсами РУСАДА и онлайн-курсом.
	Участие в образовательных мероприятиях, проводимых РАА «Русада». Вебинар	В соответствии с графиком проведения	В соответствии с темой мероприятия

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Современное устройство мировой системы борьбы с допингом. Семинар и (или) вебинар	Февраль	Основные организации, определяющие структуру мировой антидопинговой системы: ЮНЕСКО, Совет Европы, ВАДА. Основные функции. Международные стандарты ВАДА. Организации-подписанты ВАК.
	Виды и ответственность за нарушения антидопинговых правил. Семинар и (или) вебинар	Март	Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента честной спортивной борьбы. 11 антидопинговых правил, виды их нарушений, ответственность
	Принципы и ценности, связанные с чистым спортом. Последствия применения допинга, в том числе для физического и психического здоровья спортсмена, социальные и экономические последствия и санкции. Семинар и (или) вебинар	Май	Определение персонала спортсмена. Роль тренера в процессе антидопингового обеспечения и формирование культуры противодействия допингу в спорте.
	Процедура прохождения допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена. Терапевтическое использование. Пулы тестирования. Система ADAMS. Семинар и (или) вебинар	Сентябрь	Видео-материалы с подробной процедурой прохождения допинг-контроля. Особенности процедуры для несовершеннолетних спортсменов. Права и обязанности спортсмена. Основания и процедура получения разрешения на терапевтическое использование. Виды и особенности пулов тестирования. Порядок и ответственность за заполнение системы ADAMS.
	Сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций. Информационные ресурсы РУСАДА и онлайн-курс. Семинар и (или) вебинар	Ноябрь	Сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций, в т.ч. https://list.rusada.ru/ , https://globaldro.com/ . Знакомство с информационными ресурсами РУСАДА и онлайн-курсом.
	Участие в образовательных мероприятиях, проводимых РАА	В соответствии с графиком	В соответствии с темой мероприятия

	«Русада». Вебинар	проведения	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Нормативные правовые акты в Российской Федерации в сфере борьбы с допингом в спорте. Семинар и (или) вебинар	Февраль	Основные НПА: ФЗ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", ТК РФ, УК РФ, КоАП, Указы Президента, Постановление Правительства, приказы Минспорта. Субъекты антидопингового обеспечения. Обязанности и полномочия.
	Виды и ответственность за нарушения антидопинговых правил. Семинар и (или) вебинар	Март	Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента честной спортивной борьбы. 11 антидопинговых правил, виды их нарушений, ответственность
	Принципы и ценности, связанные с чистым спортом. Последствия применения допинга, в том числе для физического и психического здоровья спортсмена, социальные и экономические последствия и санкции. Семинар и (или) вебинар	Май	Определение персонала спортсмена. Роль тренера в процессе антидопингового обеспечения и формирование культуры противодействия допингу в спорте.
	Обработка результатов. Санкции. Семинар и (или) вебинар	Июнь	Процесс уведомления о нарушении до обвинения и выдачи решения. Уголовная и административная ответственность. Порядок и принципы проведения расследований.
	Процедура прохождения допинг контроля. Права и обязанности спортсмена. Терапевтическое использование. Пулы тестирования. Система ADAMS. Семинар и (или) вебинар	Сентябрь	Видео-материалы с подробной процедурой прохождения допинг-контроля. Особенности процедуры для несовершеннолетних спортсменов. Права и обязанности спортсмена. Основания и процедура получения разрешения на терапевтическое использование. Виды и особенности пулов тестирования. Порядок и ответственность за заполнение системы ADAMS.
	Сервисы по проверке лекарственных	Ноябрь	Сервисы по проверке лекарственных препаратов на

	<p>препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций. Информационные ресурсы РУСАДА и онлайн-курс.</p>		<p>наличие в составе запрещенных субстанций, в т.ч. https://list.rusada.ru/, https://globaldro.com/. Знакомство с информационными ресурсами РУСАДА и онлайн-курсом.</p>
	<p>Участие в образовательных мероприятиях, проводимых РАА «Русادا». Вебинар</p>	<p>В соответствии с графиком проведения</p>	<p>В соответствии с темой мероприятия</p>

9. Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки представлены в таблице 9.

Таблица №9

План инструкторской и судейской практики

<i>№ п/п</i>	<i>Задачи</i>	<i>Виды практических заданий</i>	<i>Сроки реализации</i>	<i>Ответственны й</i>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 3. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер Инструктор-методист
3	Освоение обязанностей ассистентов	Судейство соревнований в организации	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер
Этап совершенствования спортивного-мастерства				
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер Инструктор-методист
3	Освоение обязанностей	Судейство соревнований в	В	Тренер

	судьи, секретаря	организации	соответствии с планом спортивной подготовки	
Этап высшего спортивного мастерства				
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер Инструктор-методист
3	Освоение обязанностей судьи, секретаря	Судейство соревнований в организации	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер

Программа имеет целью подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила шахмат, правила поведения на помосте и вне его, а также начинающих судей.

Важным моментом является возможность спортсменов ознакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем.

Одной из задач спортивной организации является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; обязанностями

дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные и результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки; принимать участие в качестве судьи в спортивных соревнованиях.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки представлены в таблице 10.

Таблица №10

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Мероприятия	Содержание мероприятия	Уровни мероприятий	Сроки проведения мероприятий	Этапы подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
Медицинские и медико-биологические мероприятия	Периодические медицинские осмотры	Основной	1 раз в 12 месяцев	+	+				
	Углубленные медицинские осмотры	Основной	1 раз в 12 месяцев			+	+		
			1 раз в 6 месяцев					+	+
	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы	Оперативный	В течение учебно-тренировочного года, согласно календарного план спортивно-массовых мероприятий		+	+	+	+	+
Педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+	

	нагрузки								
	Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	Медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
Педагогические средства восстановления	Рациональное планирование тренировки соответственно функциональным возможностям организма	Основной	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	Волнообразность и вариативность нагрузки на занятиях; широкое использование специфических, а также неспецифических серий и отдельных упражнений, для активного отдыха и	Оперативный	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+

	расслабления								
Психологические средства восстановления	Психотерапевтические средства восстановления: - самовнушение; - мышечная релаксация; - специальные дыхательные упражнения	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	Психопрофилактические средства восстановления: - в тренировочных процессах, в которых запланировано выполнение интенсивных нагрузок различной направленности, использование метода произвольного мышечного расслабления, что способствует положительному влиянию на состояние нервно-мышечного аппарата, а также снижению возбудимости центральной нервной системы	Основной	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+

	<p>Психогигиенические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> -включение в тренировочный и соревновательный процессы положительных стрессов и исключение отрицательных стрессов; -оптимизация условий тренировки и соревнований; -создание в коллективе благоприятного психологического климата; -учет совместимости спортсменов; -индивидуальные и групповые беседы 	Основной	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
<p>Медико-биологические средства восстановления</p>	<p>Гигиенические средства</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный и стабильный распорядок дня; полноценный отдых и сон; соответствие одежды и инвентаря задачам и условиям тренировки; состояние и 	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+

оборудование спортивных сооружений									
Физические средства: - ручной массаж и др. - термовоздействие - суховоздушная (сауна) и парная, бани	Оперативный Основной	В течение учебно- тренировочного года			+	+	+	+	
Рациональное питание: - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу (белки, жиры, углеводы)	Текущий	В течение учебно- тренировочного года	+	+	+	+	+	+	
Фармакологические средства: -вещества, способствующие восстановлению запасов энергии; -витамины и минеральные вещества; -адаптогены растительного происхождения; -адаптогены животного происхождения; -согревающие обезболивающие и противовоспалительные препараты	Текущий	В течение учебно- тренировочного года			+	+	+	+	

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей спортсменов.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и, по возможности, полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и в свободный от соревнований день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Восстановительные мероприятия делятся на группы:

- педагогическое;
- естественные и гигиенические;
- психологические;
- медико-биологические.

Каждое средство является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять целостную систему методов восстановления. При этом на уровне высшего спортивного мастерства необходимо как можно более полное представительство разных групп восстановительных средств с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, а для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и психологических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсмена на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки.

Рекомендуемый суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5 до 3 часов.

Планирование объема и средств восстановительных мероприятий имеет такие же принципы, как и планирование нагрузки – систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

Педагогические средства восстановления включают в себя:

- рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена, правильное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных нагрузок микро- и макроциклов, широкое использование переключения, четкую организацию работы и отдыха;

- правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, мест для занятий, упражнения для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона). Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена;

- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочных занятий;
- разработка системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах тренировки;
- разработка методики физических упражнений, направленной на ускорение восстановительных работоспособности спортсменов, совершенствование двигательных навыков, обучения тактическим действиям.

Правильное распределение нагрузки на организм и системы в процессе отдельного занятия и различных по длительности тренировочных циклов способствует активизации процессов восстановления и повышению эффективности тренировки.

Педагогические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Большое значение, как активный отдых и переключения, помогающее восстановлению, имеет общая физическая подготовка. Она должно способствовать расширению функциональных возможностей, освоению более высокой специальной нагрузки и не наносить ущерба специальной подготовки.

Естественные и гигиенические средства восстановления включают в себя:

- рациональный режим дня;
- правильное, то есть калорийное и сбалансированное питание;
- 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 тренировочных занятий, питания, специальных профилактических восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Питание спортсмена должно быть строго подчинено определенному режиму. В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки с повышенной биологической активностью).

Выезды на природу также должны рассматриваться как часть восстановительных мероприятий.

Психологические средства восстановления

В современном спорте нагрузка на психологическую сферу спортсменов очень велика. Соревнуясь, иной раз – на пределе человеческих возможностей, в спорте равных побеждают те, у кого крепче нервы, лучше эмоционально-волевая подготовка, кто способен более качественно восстановить свою психологическую работоспособность, устранить избыточное нервное напряжение. Необходимо постоянно преодолевать большие не только физические, но психологические нагрузки, приводящие к повышенной нервно-психической активности, а затем и к эмоциональному стрессу.

Психологические средства восстановления включают в себя:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психического напряжения и уменьшается психическое утомление, что способствует быстрейшему восстановлению двигательной сферы, физиологических функций организма.

Медико-биологические средства восстановления:

Особое место среди средств восстановления, способствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся: фармакологические препараты, белковые препараты, спортивные напитки, кислородные коктейли, физио- и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, баровоздействие, локальное отрицательное давление (ЛОК), оксигенотерапия, физиотерапевтические средства (душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23- 28° и продолжительности 2-3 минуты; ванны: хвойные, жемчужные, солевые; бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); ультрафиолетовое облучение; аэризация, кислородотерапия).

Используя различные средства, ускоряющие процесс восстановления, следует иметь в виду, что естественные пути восстановления предпочтительнее искусственных, что ускорению восстановления не обеспечивающееся естественными ресурсами организма может спровоцировать перегрузку.

Поэтому средства восстановления не должны иметь ничего общего с искусственной стимуляцией, т.е. допингами, и должны всегда оцениваться с позиции сохранения здоровья спортсмена.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «шахматы»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шахматы»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта

Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации или спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с

учетом результатов участия, обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП и тесты), и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП) представлены в таблицах 11-14.

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

Тест для проверки теоретических знаний обучающихся этапа начальной подготовки до года обучения по виду спорта «шахматы»

(Выберите один из трех вариантов ответа)

1. Сколько полей на шахматной доске?

- А. 48
- Б. 64
- В. 50

2. Что нужно сделать перед началом занятия?

- А. Проверить правильность установки стола, стула.
- Б. Плотно покушать.
- В. Переобуться.

3. Назовите среди фигур, фигуру которая ходит только вперед:

- А. Король.
- Б. Конь.
- В. Пешка.

4. Самая ценная фигура в шахматном войске:

- А. Ферзь.
- Б. Ладья.
- В. Король.

5. Выход обучающихся из спортивного зала возможен:

- А. После разрешения тренера-преподавателя.
- Б. По желанию спортсмена.
- В. При необходимости.

6. Кто в первую очередь несет ответственность за наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена?

- А. Врач.
- Б. Тренер.
- В. Спортсмен.

7. Допинг - это:

- А. Одно или несколько нарушений антидопинговых правил.
- Б. Таблетки, БАДы, витамины.
- В. Специальная программа для спортсменов.

8. С кем можно заходить в спортивный зал?

- А. С тренером- преподавателем.
- Б. С охранником.
- В. С родителями.

9. Сколько существует нарушений антидопинговых правил?

- А. 10.
- Б. 11.
- В. 9

Тест для проверки теоретических знаний обучающихся этапа начальной подготовки свыше года обучения по виду спорта «шахматы»

(Выберите один из трех вариантов ответа)

1. Допинг - это:

- А. Одно или несколько нарушений антидопинговых правил.
- Б. Таблетки, БАДы, витамины.
- В. Специальная программа для спортсменов

2. Нападение на короля называется:

- А. Мат.
- Б. Пат.
- В. Шах.

3. Как называется шах, от которого нет защиты:

- А. Ничья.
- Б. Мат.
- В. Рокировка.
- Г. Пат.

4. Кто в первую очередь несет ответственность за наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена?

- А. Врач.
- Б. Тренер.
- В. Спортсмен.

5. Какая организация включает спортсмена в пул тестирования?

- А. Национальное антидопинговое агентство или международная федерация.
- Б. Только национальное антидопинговое агентство.
- В. Только международная федерация.
- Г. Национальная спортивная федерация.

6. Расстояние от глаз до стола должно быть?

- А. 40-45 см.

Б. 20-25 см.

В. 30-35 см.

7. Что нужно сделать перед началом занятия?

А. Проверить правильность установки стола, стула.

Б. Плотно покушать.

В. Переобуться.

8. Запись шахматной партии называется:

А. Позиция.

Б. Дневник.

В. Нотация.

Г. Запись.

9. С кем можно заходить в спортивный зал?

А. С тренером-преподавателем.

Б. Одному.

В. С охранником.

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	11
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.4	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			9,2	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания без остановки	количество раз	не менее	
			10	8
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			2	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд»; «второй юношеский спортивный разряд»; «первый юношеский спортивный		

		разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд»; «второй спортивный разряд»; «первый спортивный разряд»

Тест для проверки теоретических знаний обучающихся учебно-тренировочного этапа до трех лет по виду спорта «шахматы»

(Выберете один вариант ответа)

1. Как правильно обработать рану при оказании первой помощи?

- А. Продезинфицировать рану спиртом и туго завязать.
- Б. Смочить йодом марлю и наложить на рану.
- В. Обработать рану перекисью водорода.
- Г. Смазать саму рану йодом.

2. Задачи саморегуляции:

- А. Снижение психофизиологической напряженности, выраженности стрессовых реакций и предотвращение их нежелательных последствий.
- Б. Снижение эффективности, выраженности стрессовых реакций и предотвращение их нежелательных последствий.
- В. Повышение наблюдательности, выраженности стрессовых реакций и предотвращения их нежелательных последствий.

3. Когда невозможна рокировка?

- А. Король и ладья уже ходили.
- Б. Король не находится под шахом.
- В. Король в результате рокировки не попадает под шах.
- Г. Между ладьей и королем не находятся другие фигуры.

4. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- А. Выносливость.
- Б. Тренированность.
- В. Второе дыхание.

5. Двигательное умение это-

- А. Способность выполнять двигательное действие на основе определенных знаний о его технике.
- Б. Умение реализовывать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях.
- В. Способность к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности.

6. Назовите среди фигур единственную фигуру, которая может перепрыгивать через свои и чужие фигуры:

- А. Слон.
- Б. Конь.
- В. Пешка.
- Г. Ферзь.

7. Допинг - это:

- А. Одно или несколько нарушений антидопинговых правил.
- Б. Таблетки, БАДы, витамины.
- В. Специальная программа для спортсменов

8. Между краем стола и грудной клеткой сидящего учащегося необходимо выдерживать расстояние равное.....

- А. Ширине кисти.
- Б. Бедер.
- В. Предплечья.

9. Кто в первую очередь несет ответственность за наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена?

- А. Спортсмен.
- Б. Тренер.
- В. Врач.

10. Что такое спортивный навык?

- А. Способность к росту мышечной силы под влиянием направленной силовой тренировки.
- Б. Способность развивать максимальную скорость под влиянием направленной силовой тренировки.
- В. Способность к росту мышечной силы под влиянием направленной скоростной тренировки.

11. Сколько существует видов антидопинговых правил?

- А. 11.
- Б. 10.
- В. 13.

12. Сколько горизонталей на шахматной доске?

- А. 16
- Б. 64
- В. 8
- Г. 32

13. Обо всех замеченных нарушениях, неисправностях, повреждениях и поломках немедленно доложить.....

- А. Тренеру- преподавателю.
- Б. Родителям.
- В. Администратору.

14. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

- А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.
- Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов.
- В. Личными спортивными достижениями человека.
- Г. Менеджер.

15. Чем характеризуются непрерывные методы?

- А. Однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.
- Б. Выполнения упражнения как с произвольными паузами.
- В. Многократным непрерывным выполнением тренировочной работы.

Тест для проверки теоретических знаний обучающихся учебно-тренировочного этапа свыше трех лет по виду спорта «шахматы»

(Выберите один вариант ответа)

1. Какой вид нарушений антидопинговых правил отсутствует в Кодексе?

- А. Разрешенное сотрудничество.
- Б. Соучастие.
- В. Наличие запрещенной субстанции в пробе.

2. Стадия шахматной партии, где главная цель-проведение пешек в ферзи:

- А. Миттельшпиль.
- Б. Эндшпиль.
- В. Дебют.

Г. Начальная позиция.

3. Запрещенный список обновляется не реже, чем....

А. 1 раз в год.

Б. 1 раз в четыре года.

В. 1 раз в квартал.

4. Сколько раз в год учащиеся должны проходить инструктаж по технике безопасности?

А. 4

Б. 2

В. 1

5. Чем характеризуются непрерывные методы?

А. Однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.

Б. Выполнения упражнения как с произвольными паузами.

В. Многократным непрерывным выполнением тренировочной работы.

6. Назовите среди фигур фигуру, которая отличается исключительной маневренностью:

А. Король.

Б. Ферзь.

В. Конь.

Г. Слон.

7. Стандартная станция за «три флажка» составляет:

А. 2 года дисквалификации.

Б. 6 месяцев дисквалификации.

В. Предупреждение.

Г. 4 года дисквалификации.

8. Подготовка спортсмена - это

А. процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям.

Б. обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы.

В. педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.

9. Во время занятий посторонние лица могут находиться в зале только с разрешения.....

А. Директора.

Б. Тренера-преподавателя.

В. Охранника.

10. Чем меньше частота и интенсивность тренировочных занятий, тем....

А. Значительнее возрастают относительная и абсолютная интенсивность.

Б. Продолжительнее может быть этап неуклонного нарастания нагрузок.

В. Продолжительнее может быть фаза отдыха.

11. Выносливость – это:

А. Комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки.

Б. комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению.

В. способность сохранять занятые параметры работ.

12. Как называются косые ряды полей на шахматной доске?

А. Вертикали.

Б. Горизонтالي.

В. Диаграммы.

Г. Диагонали.

13. В чем проявляется утомление?

- А. Ощущается прилив сил
- Б. Улучшается память
- В. Уменьшается сила и выносливость мышц

14. При возникновении пожара учащиеся должны следовать инструкциям.....

- А. Тренера-преподавателя.
- Б. Соседа.
- В. Администратора.

15. При использовании какого метода обеспечивается высокая плотность тренировочного занятия?

- А. Группового.
- Б. Индивидуального.
- В. Фронтального.

Таблица № 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/	девочки/ девушки/
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,1
1.2.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	см	не менее	
			+9	+13
1.4	Челночный бег 3*10 м	с	7.9 не более 8.2	
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			18	12
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			8	8
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Тест для проверки теоретических знаний обучающихся этапа совершенствования
спортивного мастерства по виду спорта «шахматы»

(Выберите один вариант ответа)

1. Выберите верное утверждение:

- А. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» -независимая антидопинговая организация на территории Российской Федерации.
- Б. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» -одно из подразделений Олимпийского и Паралимпийского комитетов России.
- В. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» -одно из подразделений ВАДА.

2.Транспортная шина, какой она должна быть?

- А. С возможностью фиксации только места перелома
- Б. С возможностью фиксации места перелома и обездвиживания двух смежных суставов
- В. С возможностью фиксации перелома и обездвиживания ближайшего сустава

3. Запрещенный список - это

- А. Международный стандарт, являющийся частью Всемирной антидопинговой программы.
- Б. Список спортсменов, которым запрещено выступать.
- В. Список субстанций и методов, применение которых отслеживается с целью выявления случаев злоупотребления в спорте.

4.На какой максимальный срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут в летнее время?

- А. На 30 мин
- Б. На 60 мин
- В. На 120 мин

5.Средства восстановления:

- А. Педагогические, медико-биологические, психологические, профилактически-реабилитационные
- Б. Физиологические, соматические, социально-культурные
- В. Релаксационные, поведенческие, эмпирические

6. Сколько существует нарушений антидопинговых правил?

- А. 10.
- Б. 11.
- В. 9

7. Что такое диаграмма?

- А. Начальная позиция.
- Б. Запись шахматной игры.
- В. Материальное преимущество.
- Г. Печатное изображение шахматной игры.

8. Подготовка спортсмена:

- А. это процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям.
- Б. это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы.
- В. это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.

9. Какая фигура всегда ходит только на одно поле?

- А. Король.
- Б. Пешка.
- В. Конь.
- Г. Ферзь.

10. Процесс восстановления нормального функционирования организма - это

- А. Реабилитация
- Б. Восстановление
- В. Релаксация

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

- А. Мат.
- Б. Ничья.
- В. Пат.
- Г. Вечный шах.

12. Как производится наложение кровоостанавливающего жгута на конечность?

- А. Жгут накладывают на 10-15см ниже места повреждения, конечность фиксируется повязкой.
- Б. Жгут накладывается на 10-15см выше места повреждения на подкладочный материал.
- В. Жгут накладывается на 10-15см выше места повреждения непосредственно на кожу.

Таблица № 14

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

№ п/п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			34	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4	Челночный бег 3*10 м	с	7,2 не более 8,0	
1.5	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания без остановки	количество раз	не менее	
			22	16
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			12	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России" и (или) «гроссмейстер России» и (или) «мастер спорта России международного класса»			

Тест для проверки теоретических знаний обучающихся этапа высшего спортивного

(Выберете один вариант ответа)

1. Первая медицинская помощь при открытом переломе:

- А. Осуществить правильную иммобилизацию конечности, наложить на рану стерильную повязку, дать обезболивающее средство и организовать транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение
- Б. Погрузить обнаженные костные отломки в рану, наложить на рану стерильную повязку и пузырь со льдом, дать обезболивающее средство и обеспечить покой конечности
- В. Концы сломанных костей совместить, наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечности

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

- А. Миттельшпиль
- Б. Пешечный эндшпиль.
- В. Дебют.
- Г. Стратегия.

3. Почему применение биологически активных добавок (БАД) включая спортивное питание, может быть опасно?

- А. Сложность проверки.
- Б. Менее тщательный контроль.
- В. Они могут содержать не указанные на упаковке субстанции, которые могут привести к неблагоприятному результату анализа.
- Г. Все ответы верны.

4. Как транспортировать пострадавшего с переломами рёбер или грудины?

- А. Лежа на животе
- Б. Лежа на спине
- В. Сидя или в полусидячем положении.

5. Восстановительные процессы это -

- А. Текущее, срочное, отставленное, стресс-восстановление
- Б. Периодическое, прогрессирующее, ускоренное
- В. Интенсивное, замедленное, рецидивное

6. Обратные утомлению процессы, которые обеспечивают повышение функциональных возможностей организма - это

- А. Восстановление
- Б. Реабилитация
- В. Утомление

7. Кто подает запрос на терапевтическое использование?

- А. Спортсмен.
- Б. Тренер.
- В. Врач.

8. Согласно Российскому законодательству какую ответственность может понести персонал спортсмена (врач, тренер) за склонения спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте?

- А. Уголовную.
- Б. Административную.
- В. Никакую.

9. Кто является составителем шахматных задач и этюдов:

- А. Тренер.
- Б. Композитор.
- В. Судья.
- Г. Претендент.

10. Как оказать первую помощь при ушибе?

- А. Наложить холодный компресс, обеспечить ушибленному органу покой.
- Б. Наложить согревающий компресс.
- В. Осторожно растереть травмированный участок, наложить повязку.

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

- А. Слоном.
- Б. Ферзем.
- В. Конем.
- Г. Ладьей.

12. Средства восстановления:

- А. Педагогические, медико-биологические, психологические, профилактически-реабилитационные
- Б. Физиологические, соматические, социально-культурные
- В. Релаксационные, поведенческие, эмпирические

IV. Рабочая программа по виду спорта «шахматы»

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

Теоретические занятия:

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико – тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период спортивной подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае тренер обычно должен проверить у занимающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Практические занятия:

Практические занятия могут различаться по цели: тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу занимающихся: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

На практических занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам тактики шахмат, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность занимающихся.

Техническая подготовка:

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение технических и тактических элементов шахмат;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических и тактических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки:

Теоретическая подготовка:

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Программный материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.

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. Почетные спортивные звания. Основные формы организации тренировок в спортивной школе. Всероссийские соревнования для спортсменов, спартакиады, всероссийский турнир школьных команд «Белая ладья». Международные связи российских шахматистов.

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 место соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

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 зарубежные шахматисты. Выдающиеся советские шахматисты. Творчество Роберта Фишера, Анатолия Карпова, Гарри Каспарова. Молодые зарубежные и российские шахматисты.

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 королей 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.

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 в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста. Закономерности тренировки шахматиста: совершенствование, как многолетний тренировочный процесс, перспективное и годовое планирование, периодизация спортивной тренировки, общая подготовка (физическая, морально-волевая и психологическая, специальная выносливость), специальная подготовка (отработанный дебютный репертуар, наличие наигранных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов). Методы совершенствования подготовки шахматистов: усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные достижения), развитие комбинационного зрения и позитивного 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.

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. Роль закаливания 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 различных физических и умственных нагрузках и восстановлении. Понятие о калорийности. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шахматиста. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста. Режим сна и питания шахматиста. Двигательная активность шахматиста. Требования к режиму шахматиста. Режим шахматиста во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. Содержание врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивной школе.

Российская и зарубежная шахматная литература.

Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста. Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература XIX-XX веков, современная литература. Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований. Обзор крупнейших соревнований. Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии). Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления дебютной картотеки.

Практические занятия.

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

недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Виды и формы практических занятий:

Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций. Индивидуальные занятия. Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах. Разбор с тренером сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг - партнером. Индивидуальные занятия тренера со спортсменами спортивной школы в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки. Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований. Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты спортсменов. Проведение тренером семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение докладов, прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение спортсменами контрольных работ по пройденным темам, заслушивание аналитических докладов спортсменов. 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.

Общефизическая подготовка.

1. 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. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Спортивные и подвижные игры.

Туризм: походы, экскурсии и прогулки в лесу.

2. 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.

3. 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 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет 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 спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создавались дополнительные условия для вдоха и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 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. Спортсмен делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 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.

Воспитательная работа.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания. Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе

и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, 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 юными спортсменами все более 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 необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам тренировки. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих спортсменов. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разборка поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большое мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению заданий, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому 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 юного спортсмена. При подготовке шахматиста следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Виды воспитания.

1. Патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

2. Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.

3. Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям шахматного спорта.

4. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;

- повышение знаний тренера о коллективе;

- формирование личности спортсмена;

- изучение спортсмена как члена коллектива;

- изучение тренировочной группы как коллектива;

- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;

- управление коллективом - изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Средства, методы и формы воспитательной работы используемые в тренировочном процессе. Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей. Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение. Форма организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе тренировочных занятий: Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг. Методы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

В соревновательной обстановке: Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг. Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение. Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

Содержание воспитательной работы:

1. Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.

2. Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбия.

3. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.

4. Стремление тренера быть примером для воспитанников.

5. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.

6. Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.

7. Развитие и поддержание традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.

8. Создание истории коллектива.

9. Повышение роли капитанов команд, советов ветеранов.

Психологическая подготовка:

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях.

При управлении поведением (действиями) и эмоционально состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия соревнований.

Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена к достижению более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в игре достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности.

Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявления волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера.

Оно включает в себя и индивидуальное занятие, и специализированную разминку, и подготовку к ступеням соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуации, и оптимизацию уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки. В ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями; развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на соревнованиях;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований;
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом

этих особенностей;

- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый спортсмен испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий.

У других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Есть спортсмены, которые в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- состояние боевой готовности;
- предсоревновательная лихорадка;
- предсоревновательная апатия;
- состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре.

Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей игре, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предигровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки.

Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и ни ими в своих силах, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности.

Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д.

Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильного волнения, и неуверенности; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального

состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений, различных по глубине, интенсивности, частоте и ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие.

В одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе. Эффективно воздействие при помощи слова: большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящей игре, а также в процессе самой игры. Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегрузившись дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

15. Учебно-тематический план представлен в таблице №15:

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы	14	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды

	судейства. Правила вида спорта			(жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70	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	70	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	70	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.

	подготовки. Основы техники вида спорта			Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	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	60	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный

	многокомпонентный процесс			продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной

	обучающегося как многокомпонентный процесс			тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

16.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы» учитываются учреждением, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

16.4. 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».

16.5. Определение максимальной наполняемости учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

16.6. При объединении (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

16.7. При проведении (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы: Дополнительное образование программ спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», осуществляется на базах МБУ ДО СШ по шахматам и шашкам (г. Брянск, ул. Мало-Завальская, д.1; г. Брянск, ул. Луначарского, д. 45/9; г. Брянск, улица 22 съезда КПСС, д. 43) а также на основании заключения договоров на безвозмездное пользование на базах общеобразовательных школ.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие помещения для игры в шахматы;
- наличие раздевалок, душевых;
- договор на оказание медицинских услуг;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (представлены в таблице 16,17);
- обеспечение спортивной экипировкой (представлены в таблице 18);

Таблица № 16

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	2
2	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	10
3	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, компьютер, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шахматы)	штук	1
4	Секундомер	штук	2
5	Стол шахматный	штук	10
6	Стулья	штук	10
7	Часы шахматные	штук	10
8	Мат гимнастический	штук	2
9	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
10	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
11	Доска шахматная с электронными фигурами	комплект	2
12	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы»	штук	3
13	Веб-камера	штук	2

Спортивная инвентарь, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочны й этап (этап спортивной специализаци и)		Этап совершенство вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивног о мастерства	
				количество	Срок эксплуатаци и	количество	Срок эксплуатаци и	количество	Срок эксплуатаци и	количество	Срок эксплуатаци и
1.	Шахматная доска складная с шахматными фигурами	комплект	на обучающего	-	-	-	-	1	3	1	3
2.	Ноутбук со специальным Программным обеспечением для вида спорта «шахматы»	штук	на обучающего	-	-	-	-	1	3	1	3

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

- 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.

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054);

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Авербах Ю.Л. Шахматы: методическое пособие. – М., Знание, 1990.
2. Алаторцев В.А. Вопросы методики тренировки шахматистов старших разрядов. – М.: ЦНИИФК, 1962.
3. Алексеев Н.Г., Злотник Б.А. Проблемы отбора перспективных юных шахматистов. - М.: ГЦОЛИФК, 1984.
4. Ботвинник М.М. Методы подготовки шахматиста / В кн. Теория и практика шахматной игры: Учеб. пособ. / Под ред. Я.Б. Эстрина. – М.: Высш. школа, 1981.
5. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. – М: ФАИР, 1997.
6. Голенищев В.Е. Подготовка юных шахматистов: программа для II разряда. - М.: Сов. Россия, 1980.
7. Голенищев В.Е. Программа подготовки юных шахматистов IV и III разрядов» ВШК. - М., 1969.
8. Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
9. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Методы шахматного обучения. – Харьков: ФОЛИО, 1997.

10. Зак В.Г. Шахматы. Программа для детских спортивных школ по подготовке шахматистов IV и III разрядов. ЦШК. - М., 1959.
11. Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
12. Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
13. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам. – М., 1989.
14. Костьев А.Н. Программа «Шахматы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ Олимпийского резерва и школ ВСМ» утверждена Комитетом по физкультуре и спорту при Совете Министров СССР в 1978 году.
15. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
16. Малкин В.Б. Проблемы психологической подготовки шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 2001.
17. Малкин В.Б. Медико-биологические проблемы шахмат // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
18. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов – Киев, Олимпийская литература, 1999.
19. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум. – М.: ФиС, 1980.
20. Теория и практика шахматной игры: Науч.-метод. и практ. пособие / Под ред. Я.Б. Эстрина. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Высшая школа, 1984.
21. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. – М., 2007.
22. Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности / Под общ. ред. Н.А. Алексеева. - М.: ГЦОЛИФК, 2006.
23. Авербах Ю.Л. Школа середины игры. - М., Terra-Спорт, 2000.
24. Авербах Ю., Бейлин М. Путешествие в шахматное королевство. – М., 1988.
25. Авербах Ю.Л. Школа эндшпиля. - М.: Terra-спорт, 2003.
26. Блох М.В. Комбинационные мотивы. – М.: ДАЙВ, 2006.
27. Блох М. Комбинационное искусство. – М., 1993.
28. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. – М: ФАИР, 1997.
29. Гик Е.Я. Необычные шахматы. – М.: АСТРЕЛЬ: АСТ., 2002.
30. Бологан В.А. Самооценка игрового состояния шахматиста // Шахматы в России, №2, 1996. С. 42-43.
31. Бологан В.А. О психологической подготовленности шахматиста // «64 Шахматное обозрение», №2, 1996. С.34-36.
32. Бондаревский И.З. Комбинация в миттельшпиле. - М.: ФиС, 1960.
33. Бондаревский И.З. Атака на короля. - М.: ФиС, 1962.
34. Ботвинник М.М. Методы подготовки к соревнованиям. – М.: Фонд "Михаил Ботвинник", 1996.
35. Ботвинник М.М. Турнирный режим/В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
36. Ботвинник И.Ю. Система подготовки шахматиста к соревнованиям / В уч. пособ. для ВШТ ГЦОЛИФК: Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности. – М.:1986. – С.37-45.
37. Волчек А.С. Методы шахматной борьбы. - М.: ФиС, 1986.
38. Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
39. Дворецкий М.И. Искусство анализа /Предисл. Г.К. Каспаров. – М.: ФиС, 1989.
40. Дворецкий М.И. Как изучать эндшпиль // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
41. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Школа будущих чемпионов. – М.: ФиС, 1991.

42. Дорофеева А.Г. Хочу учиться шахматам! – М.: Russian Chess House, 2009.
43. Гончаров В.И. Очерки по шахматной педагогике. – Набережные Челны, 2002.
44. Горенштейн Р.Я. Книга юного шахматиста. – М.: АОЗТ "Фердинанд", 1993.
45. Журавлев Н.И. Шаг за шагом. – М.: Русский шахматный дом, 2012.
46. Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
47. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам. – М., 1989.
48. Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
49. Злотник Б.А. Типовые позиции миттельшпиля. - М.: ФиС, 1986.
50. Ильин-Женевский А.Ф. От чего зависит шахматный успех // Шахматный бюллетень, 1988, №2, С.18-21.
51. Ильин-Женевский А.Ф. Психология шахматной ошибки // Шахматный бюллетень, 1967, №9, С.267-269.
52. Капабланка Х.Р. Учебник шахматной игры. – М.: ТЕРРА – СПОРТ, 2001.
53. Карпов А.Е. 100 победных партий. – М.: ФиС, 1984.
54. Карпов А.Е. Все о шахматах. – М.: ГРАНД ФАИР ПРЕСС, 2001.
55. Карпов А.Е. О, шахматы!: Двадцать бесед о любимой игре. - М.: ФАИР, 1997.
56. Карпов А.Е., Гик Е.Я. Неисчерпаемые шахматы. – М.: Изд-во МГУ, 1984.
57. Каспаров Г.К. Два матча. – М.: ФиС, 1987.
58. Каспаров Г.К. Безлимитный поединок. – М., 1989.
59. Котов А.А. Тайны мышления шахматиста. – М.: Всерос. шахм. клуб, 1970.
60. Котов А.А. Как стать гроссмейстером. – М.: ФиС, 1985.
61. Котов А.А. Тайны мышления шахматиста. – М.: Всерос. Шахм. клуб, 1970.
62. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. - М.: ФиС, 1975.
63. Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 183 с.
64. Ласкер Эм. Учебник шахматной игры: Пер. с нем./ Под ред. и с комментариями Я.И. Нейштадта и с предисловием М.М.Ботвинника. – 6-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
65. Ларсен Б. 50 избранных партий. – М.: ФиС, 1972.
66. Липницкий И.О. Проблемы современной шахматной теории. Киев: Госмедиздат УССР, 1956.
67. Малкин В.Б. Заметки о мышлении шахматиста // Шахматы, №№ 22-23, 1981. С.6-7, С.12-13.
68. Малкин В.Б. Психология побед и поражений // Шахматное обозрение», 1970, №37.
69. Малкин В.Б. Мышление шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 1983.
70. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов – Киев, Олимпийская литература, 1999.
71. Методы подготовки и организация обучения и соревнований юных шахматистов // Труды первой российской конференции тренеров и организаторов детско-юношеских шахмат Дагомыс– 2003. – Набережные Челны, изд. “Sundries LTD”, 2003.
72. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум. – М.: ФиС, 1980.
73. Нимцович А. Моя система. – М., 1974.
74. Никитин А.С. С Каспаровым, ход за ходом, год за годом. – М.: изд-во “64”, 1998.
75. Панов В.Н. 300 избранных партий Алехина. – М.: ФиС, 1954.
76. Петросян Т.В. Позиционная жертва качества // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
77. Петросян Т. В. Стратегия надежности. – М.: ФиС, 1985.
78. Смыслов В.В. В поисках гармонии. – М.: Физкультура и спорт, 1979.

79. Спортивная метрология /Под редакцией В.М.Зациорского.– М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.
80. Суэтин А.С. Школа дебюта. - М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001.
81. Таль М.Н., Дамский Я.В. В огонь атаки. – М.: ФиС, 1978.
82. Таль М.Н. «Знание? Интуиция? Риск?» // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
83. Таль М.Н. Матч Ботвинник – Таль. – Рига, 1961.
84. Тартаковер С. О здоровье шахматиста // Шахматное обозрение, 1983, № 6.
85. Фишер Р. Десять величайших мастеров истории шахмат // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
86. Фишер Р. Мои 60 памятных партий. – М.: ФиС, 1972.
- Дополнительная литература:
1. Алехин А.А. Международные шахматные турниры в Нью-Йорке 1924-1927 гг. – М.: ФиС, 1989.
 2. Алехин А.А. На пути к высшим шахматным достижениям. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
 3. Алехин А.А. Ноттингем 1936. – М.: ФиС, 1962.
 4. Бальсевич В.К. Об эволюционном подходе к разработке биомеханических основ высшего спортивного мастерства //Теор. и практ. физич. культ. – 1980, №1. с.31-33.
 5. Болеславский И.Е., Бондаревский И.З. "Петросян – Спасский, 1969" – М.: ФиС, 1970.
 6. Бондаревский И.З. Борис Спасский штурмует Олимп. - Калуга: Приок. кн. изд. 1966.
 7. Ботвинник М.М. Три матча Анатолия Карпова. - М.: Молодая гвардия, 1975.
 8. Ботвинник М.М. Аналитические и критические работы 1928 - 1986 гг.: Статьи, воспоминания. - М.: ФиС, 1987.
 9. Бронштейн Д.И. Международный турнир гроссмейстеров: 3-е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
 10. Быховский А.А. Мышление шахматиста (по работам Б.М. Блюменфельда) // Шахматный бюллетень, 1967, №2, С.36-39.
 11. Вершинин М.А. Педагогическая система формирования логического мышления. Монография. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2002.
 12. Вершинин М.А. Основы методики преподавания шахмат в высших учебных заведениях физической культуры. - Волгоград: ВГАФК, 2002.
 13. Вершинин М.А. Педагогическая технология формирования логического мышления в условиях шахматной деятельности: Монография. - Волгоград: ИПК: Царицын, 2003.
 14. Витязев Ф.И. Психологические типы шахматистов. – М.: ФиС, 1928.
 15. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М: ФиС, 1978.
 - Гижицкий Е. С шахматами через века и страны. – Варшава: 1964.
 16. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.:1973.
 17. Головкин Н.Н. Пути становления спортивной формы // Шахматы в СССР, 1967, №4, С.102-105.
 18. Голубев А.Н., Гутцайт Л.Э. 744 партии Бобби Фишера. В двух томах. Том второй. – М.: Ролег Лимитед, 1993.
 19. Горт В., Янса В. Вместе с гроссмейстерами. – М. : ФиС, 1976.
 20. Дамский Я. Шипов С. Последняя интрига века. Каспаров–Крамник, Лондон 2000. – М.: Элекс–КМ, 2000.
 21. Дворецкий М.И. Как тренироваться // Шахматы в СССР. – 1981. – N2. – С.30 – 32.
 22. Дьяков И.Н., Петровский Н.В., Рудик П.А. Психология шахматной игры. – М.: ГЦИФК, 1926.

23. Журавлев Н.И. В стране шахматных чудес. - М: «Международная книга», 1991.
24. Журавлев Н.И. Шаг за шагом. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
25. Загайнов Р. Поражение. – М.: Физкультура и спорт, 1993.
26. Зак В.Г. Пути совершенствования. – М.: Физкультура и Спорт, 1981. – 200 с.
27. Зак В.Г., Длуголенский Я.Н. Я играю в шахматы: веселое учебное пособие для детей младшего школьного возраста. - СПб: САНТА, 1994.
28. Зак В.Г., Длуголенский Я.Н. Отдать, чтобы найти! Л.: Детская литература, 1988.
29. Змановский Ю.А. Гармония победы // «64 Шахматное обозрение», 1983, №22, С.18-19.
30. Капабланка Х.Р. Стилль: идеальное ведение партии // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
31. Корчной В.Л. Гроссмейстерами не рождается... // Шахматы в СССР, 1967, №10, С.18-19.
32. Костров В.В. Занимательные шахматы. - СПб: ТРИГОН, 1997.
33. Костьев А.Н. Учителю о шахматах. - М: Просвещение, 1986.
34. Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
35. Левенфиш Г.Я. Книга начинающего шахматиста. - М.: ФиС, 1957.
36. Линдер И. М., Линдер В. И. Шахматная энциклопедия. – М.: Астрель, 2004.
37. Мельниченко В.А. Шахматы: две стороны творчества. - Киев: РАД.ШК., 1989.
38. Нежметдинов Р.Г. Шахматы. – Казань, 1985.
39. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – М.: ФиС, 1986.
40. Пойа Д. Математика и правдоподобные рассуждения. – М.: «Наука», 1975.
41. Симкин Ю.Е., Суханов В.Ю., Барташников А.В. Объективная диагностика оперативной памяти шахматистов-спортсменов. // Теория и практика физической культуры, 1984, №2, С.55-56.
42. Шпильман Р. О шахматах и шахматистах. – Л.: Лениздат, 1930.
43. Шпильман Р. Теория жертвы. – М.: Физкультура и туризм, 1936.
44. Шахматный словарь. – М.: Физкультура и спорт, 1964.
45. Шахматы. Энциклопедический словарь. – М.: Сов. энциклопедия, 1990.
46. Шерешевский М.И. Стратегия эндшпиля. – М.: ФиС, 1988.
47. Эйве М. Два матча с Алехиным // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. М.: Высшая школа, 1990, с.307-323.
48. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта шахматы (утв. приказом Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. № 952).

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>).
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>).
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>).
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olimpic.org>).
6. Журнал «Теория и практика физической культуры» (<http://www.teoriya.ru>).