

ПРИНЯТА

решением педагогического совета
ГАУ ДО НСО «СШ по шахматам»

Протокол № 6 от 28.11.2023

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ГАУ ДО НСО «СШ по шахматам»

С.В. Козлова

01 декабря 2023



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

2023

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «шахматы» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 952¹ (далее – ФССП) и приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06 сентября 2023 г. № 638² «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 952».

2. Целями Программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- специализированная спортивная подготовка высококвалифицированных спортсменов по шахматам, способных показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях различного уровня;

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 19.12.2022, регистрационный № 71617).

² (зарегистрирован Минюстом России от 17.11.2023, регистрационный номер № 75607).

- спортивная подготовка перспективных спортсменов по шахматам для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти кандидатами в составы спортивных сборных команд Новосибирской области и Российской Федерации.

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:

| 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) | 2-5 | 8 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 10 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 12 | 2 |

4. Объем Программы:

| 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 | 6-8 | 9-12 | 12-16 | 18-24 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 468 | 624 | 936 | 1248 |

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

учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий;

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 по подготовке к чемпионатам | - | 14 | 18 | 21 |

| | | | | | |
|---|---|---|----|-------------------------------------|----|
| | 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 мероприятия | - | До 60 суток | |

спортивные соревнования –

| Виды спортивных соревнований, игр | 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 | Соревнования с обчетом рейтинга ФШР – 3 соревнования. | Соревнования с обчетом рейтинга ФШР – 4 соревнования. | Муниципальные соревнования – 4 соревнования. | Муниципальные соревнования – 4 соревнования. | Региональные соревнования – 4 соревнования. | Чемпионат СФО, всероссийские соревнования – 1 соревнование. |
| Отборочные | - | Муниципальные соревнования – 2 соревнования. | Региональные соревнования – 2 соревнования. | Региональные соревнования, Первенство | Первенство СФО (для спортсменов младше 19 лет, | Этапы Кубка России, Высшая лига личного чемпионата России – 4 |

| | | | | | | |
|----------|---|--|----------------------------------|--|---|---|
| | | | | НСО – 2 соревнования. | входящих в состав сборной НСО) или Чемпионат СФО (для спортсменов, входящих в состав сборной НСО) – 4 соревнования. | соревнования. |
| Основные | - | Муниципальные соревнования – 1 соревнование. | Первенство НСО – 1 соревнование. | Всероссийские соревнования, Первенство СФО – 2 соревнования. | Этапы Кубка России, всероссийские соревнования – 3 соревнования. | Командный Чемпионат России, Личный Чемпионат России, Финал Кубка России, официальные международные соревнования – 4 соревнования. |

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.

Учреждение 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.

Конкретный объем соревновательной деятельности на этапах ССМ и ВСМ определяется индивидуальным планом спортсмена.

6. 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 НП-1 | Свыше года НП-2 | До трех лет УТ-1, УТ-2, УТ-3 | Свыше трех лет УТ-4, УТ-5 | Этап совершенствования спортивного мастерства | | | |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | | | |
| 4,5 | 6 | 9 | 12 | 18 | | 24 | |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | | 4 | |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | | | |
| 10-20 | | 6-12 | | 2-4 | | 2-4 | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 34 | 26 | 26 | 30 | 42 | 50 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | - | - | 9 | 12 | 42 | 50 |
| 3. | Участие в спортивных | - | 46 | 94 | 187 | 280 | 436 |

| | | | | | | | |
|------------------------------|---|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| | соревнованиях | | | | | | |
| 4. | Техническая подготовка | 84/10 | 88/10 | 122/20 | 150/15 | 170/50 | 224/60 |
| 5. | Тактическая подготовка | 38/8 | 50/8 | 65/20 | 70/20 | 120/23 | 124/50 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 38/8 | 50/10 | 60/10 | 69/20 | 72/20 | 124/26 |
| 7. | Психологическая подготовка | 28/8 | 30/18 | 40/10 | 40/30 | 80/31 | 124/40 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 4 | 12 | 15 | 42 | 44 |
| 9. | Инструкторская практика | - | 4 | 8 | 12 | 22 | 12 |
| 10. | Судейская практика | - | 4 | 8 | 12 | 22 | 12 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 4/4 | 4/4 | 12/12 | 14/14 | 22/22 | 24/24 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 4/4 | 6/6 | 12/12 | 13/13 | 22/22 | 24/24 |
| 13. | Самостоятельная работа | 42 | 56 | 84 | 112 | 168 | 224 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 468 | 624 | 936 | 1248 |

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

Учебно-тренировочный процесс 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 18 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

7. Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---------------------------------------|--|------------------|
| 1. | Проориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «шахматы» и терминологии, принятой в виде спорта «шахматы»; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и | В течение года |

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

| | | | |
|------|---|---|----------------|
| | край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением | |
| 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 Учреждением | 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; | В течение года |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов | |
|--|--|--|--|

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

| Этап спортивной подготовки | Вид программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия |
|----------------------------|-----------------------------------|--|---|------------------|--|
| | Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год | Пример программы мероприятия (приложение № 1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| | Проверка лекарственных препаратов | Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» | Тренер | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для |

| | | | | | |
|---------------------------|---------------------------------|--|-----------|----------------|--|
| Этап начальной подготовки | | | | | самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | с возраста не менее 7 лет | Спортсмен | 1 раз в год | Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |
| | Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и |

| | | | | | |
|--|---------------------------------|--|-----------|----------------|---|
| | | | | | №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год | Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен | 1 раз в год | Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |
| | Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год | Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: |

| | | | | | |
|---|--|--|------------------|--------------------|---|
| | | | | | <p>http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p> |
| <p>Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p> | <p>Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p> | | <p>Спортсмен</p> | <p>1 раз в год</p> | <p>Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p> |

9. Планы инструкторской и судейской практики

| № п/п | Этап подготовки | Программный материал | Результат |
|-------|--|---|--|
| 1. | Этап начальной подготовки | 1.1. Правила шахмат | зачет |
| | | 1.2. Основы поведения спортсмена на соревновании | зачет |
| | | 1.3. Основные принципы систем проведения соревнований | зачет |
| 2. | | 2.1. Основы разрешения конфликтов между соперниками за доской | зачет |
| | | 2.2. Невозможные ходы и действия судьи. | зачет |
| 3. | | Учебно-тренировочный этап | 2.3. Основы круговой системы проведения соревнований |
| | 3.1. Основы судейства при противоречивых ситуациях и апелляциях | | зачет |
| | 3.2. Принципы проведения соревнований и поддержания спортивной дисциплины в игровом зале | | зачет |
| | 3.3. Основы швейцарской системы проведения соревнований | | зачет |
| 4. | 4.1. Основные правила проведения соревнований по классике, быстрым шахматам и блицу | | зачет |
| | 4.2. Обращение спортивного судьи с электронными шахматными часами | | зачет |
| | 4.3. Основы организации судейства на соревнованиях | | зачет |
| 5. | 5.1. Судейство соревнований младших разрядов | | зачет |
| | 5.2. Посещение судейских семинаров для юных спортивных судей | | зачет |
| | 5.3. Практика судейства соревнований городского уровня | | зачет |
| 6. | Этап ССМ и | 6.1. Знакомство и постепенное совершенствование в | зачет |

| | | | |
|--|-----|--|-------|
| | ВСМ | применении официальных Правил шахмат, документов Министерства физкультуры и спорта, Российской и международной шахматных федераций | зачет |
| | | 6.2. Судейская и инструкторская практика на соревнованиях областного уровня | |
| | | Получение категории юного судьи и 3 судейской категории | |

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

| № п/п | Этап подготовки | Количество часов | Программный материал | Результат |
|--|-----------------------|------------------|--|-----------|
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | | | | |
| 1. | Начальный этап | 8 | | зачет |
| | До года | 4 | 1. Медицинское обследование 1 раз в год. 2. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью. 3. Выполнение спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. | |
| | Свыше года | 4 | 1. Медицинское обследование 1 раз в год. 2. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью. | |

| | | | | |
|----|----------------------------------|-----------|--|-------|
| | | | 3. Выполнение спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. | |
| 2. | Учебно-тренировочный этап | 26 | | зачет |
| | До трех лет | 12 | <p>1. Медицинское обследование 1 раз в год.</p> <p>2. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью.</p> <p>3. Выполнение спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.</p> <p>4. Медико-биологические средства восстановления:</p> <p>1) специальное питание и витаминизация;</p> <p>2) фармакологические;</p> <p>3) физиотерапевтические;</p> <p>4) бальнеологические.</p> | |
| | Свыше трех лет | 14 | <p>1. Медицинское обследование 1 раз в год</p> <p>2. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью.</p> <p>3. Выполнение спортсменами рекомендаций врача по состоянию</p> | |

| | | | | |
|--------------------------------------|------------------------|-----------|---|-------|
| | | | здоровья, режиму тренировок и отдыха. 4. Медико-биологические средства восстановления: 1) специальное питание и витаминизация; 2) фармакологические; 3) физиотерапевтические; 4) бальнеологические. | |
| 3. | Этапы ССМ и ВСМ | 22 | 1. Медицинское обследование 2 раза в год 2. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью. 3. Выполнение спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. 4. Медико-биологические средства восстановления: 1) специальное питание и витаминизация; 2) фармакологические; 3) физиотерапевтические; 4) бальнеологические. | зачет |
| Восстановительные мероприятия | | | | |
| 4. | Начальный этап | 10 | | зачет |
| | До года | 4 | 1. Естественные и гигиенические средства восстановления: - рациональный режим дня; | |

| | | | | |
|----|----------------------------------|-----------|--|-------|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание; - естественные факторы природы. <p>2. Рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.</p> | |
| | Свыше года | 6 | <p>1. Организация питания. Многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).</p> <p>2. Использование естественных факторов природы. Солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки на воздухе.</p> | |
| 5. | Учебно-тренировочный этап | 25 | | зачет |
| | До трех лет | 12 | <p>1. Естественные и гигиенические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный режим дня; - правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание; - естественные факторы природы. | |

| | | | | |
|--|----------------|----|--|--|
| | | | <p>2. Организация питания. Многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).</p> <p>3. Восстановительные процедуры: - после дневной тренировки могут быть использованы вибромассаж, корректирующие упражнения, психореабилитационные процедуры; - в дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления – парная баня, сауна.</p> | |
| | Свыше трех лет | 13 | <p>1. Естественные и гигиенические средства восстановления: - рациональный режим дня; - правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание; - естественные факторы природы.</p> <p>2. Организация питания. Многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).</p> <p>3. Восстановительные процедуры: - после дневной тренировки могут быть использованы вибромассаж,</p> | |

| | | | | |
|----|------------------------|-----------|---|-------|
| | | | <p>корректирующие упражнения, психореабилитационные процедуры;</p> <p>- в дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления – парная баня, сауна.</p> | |
| 6. | Этапы ССМ и ВСМ | 22 | <p>1. Медико-биологические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - специальное питание и витаминизация; - фармакологические; - физиотерапевтические; - бальнеологические. <p>2. Педагогические средства восстановления:</p> <p>а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов;</p> <p>б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с</p> | зачет |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | <p>использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона.</p> <p>3. Психологические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологические, - психолого-биологические; - психотерапевтические средства. <p>4. Психорегулирующие, аутогенные тренировки, индивидуальная работа с психологом с целью снижения уровня нервно-психологического напряжения и уменьшения умственного утомления.</p> | |
|--|--|--|--|--|

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 с первого года;

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

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шахматы»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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 (спортивное звание), 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 выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «гроссмейстер России» и (или) «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;

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---------------------------------------|-------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |

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

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,0 | 6,2 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 17 | 11 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +7 | +9 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,2 | 9,5 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Приседание без остановки | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 8 |

| | | | |
|---|---|---|----------|
| 2.2. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола | количество раз | не менее |
| | | | 2 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | |

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|--------------------|---------------------|
| | | | мальчики/ юноши | девочки/ девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,5 | 10,1 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 28 | 14 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +9 | +13 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,9 | 8,2 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 180 | 165 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа | количество | не менее | |

| | | | | |
|---|---|----------------|----------|----|
| | на спине (за 1 мин) | раз | 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 (спортивные разряды) | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|-------------------|-------------------|---------------------|
| | | | юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 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 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,2 | 8,0 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |

| | | | | |
|--|---|----------------|----------|----|
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 49 | 43 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Приседание без остановки | количество раз | не менее | |
| | | | 22 | 16 |
| 2.2. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | 12 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивные звания «мастер спорта России» и (или) «гроссмейстер России» и (или) «мастер спорта России международного класса» | | | |

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

До года обучения

Теоретическая подготовка.

Базовые понятия и навыки: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, угловые поля, начальное положение, белые, черные, ход, взятие, стоять под боем, взятие на проходе, короткая и длинная рокировка, шах, мат, ничья, пат, вечный шах, двойной удар; названия фигур: пешка, ладья, конь, слон, ферзь, король, сравнительная ценность фигур; правила хода и взятия каждой фигурой, обозначения при записи;

Основные принципы разыгрывания дебюта – быстрое развитие, захват центра, безопасность короля (быстрая рокировка). Базовая теория открытых дебютов за белых и за черных (1.e4 e5), закрытых дебютов за черных (1.d4 d5). Рекомендуемые дебюты для изучения: итальянская партия, дебют четырех коней, ферзевый гамбит со стороны черных.

Основы турнирных правил. Невозможный ход, «взялся – ходи», троекратное повторение, правило 50-ти и 75-ти ходов.

Тактическое мастерство.

Взятие. Защищенная или незащищенная фигура. «Висящая фигура». Уверенное решение задач на мат в один ход. Умение быстро заматовать короля при большом материальном преимуществе. Распространенные матовые конструкции (мат по последней горизонтали, спертый мат). Двойной удар.

Техническое мастерство.

Уверенное умение ставить мат голому королю ферзем, ферзем и ладьей (линейный мат и иные способы), двумя ладьями (линейный мат), мат двумя слонами. Мат двумя слонами и мат ладьей целесообразно использовать при тестировании на КПН. Пешечный эндшпиль «король и пешка против короля»: знакомство с оппозицией. Уверенный навык проведения пешки в ферзи в выигранной позиции или умение удержать ничью в ничейной позиции.

Психологическая подготовка.

Турнирная дисциплина и дисциплина на тренировках. Правила поведения на соревнованиях. Техника безопасности. Изучение и формирование правильной реакции на проигрыш партии. Базовая стрессоустойчивость.

Физическая подготовка.

Базовая силовая подготовка. Изучение упражнений: отжимание, приседания, планка. Развитие координации. Игра в настольный теннис. Подвижные игры. Изучение беговой техники, набор тренировочного объема для развития базовой выносливости. Умение делать суставную разминку, базовые упражнения на гибкость.

Свыше года обучения.

Теоретическая подготовка.

Содержание программы первого года обучения. Закрепление и развитие знаний о дебютной части партии. Дополнительное изучение открытых дебютов. Введение понятия «типовая позиция» и «план в миттельшпиле» на примере Карлсбадского варианта ферзевого гамбита. Изучение понятия «гамбит». Понимание относительной ценности материального преимущества в дебюте (жертва пешки за развитие и инициативу). Изучение основных гамбитов, внедрение в дебютный репертуар, на выбор. Белыми: северный гамбит, шотландский гамбит. Черными: контргамбит Альбина, Будапештский гамбит, принятый ферзевый гамбит.

Тактическое мастерство.

Углубленное изучение и интенсивная практика по основным матовым конструкциям. Батарейный мат, мат легкими фигурами в миттельшпиле, «арабский мат», «мат Анастасии», мат тяжелыми фигурами по открытой вертикали, матовые конструкции с участием далеко продвинутой пешки (белая пешка на f6, g6 или h6 при рокированном короле черных). Основы комбинационной игры. Понятие «комбинационный мотив». Развитие навыка владения приемом «двойной удар». Знакомство со специализированными шахматными веб-сервисами для решения задач и практики – chessking, lichess.

Техническое мастерство.

Содержание программы первого года обучения. Развитие знаний в пешечном эндшпиле. Углубленное изучение понятия «оппозиция» на примере многопешечных окончаний. Оппозиция и обход. Правило квадрата, отдаленная проходная. Простейшие случаи цугцванга, обоюдного цугцванга, «минированных полей». Знакомство с приемом «треугольник».

Психологическая подготовка.

Закрепление навыков первой части программы.

Физическая подготовка.

Развитие программы первого года обучения.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ)

До трех лет обучения

Теоретическая подготовка.

Содержание программы первого-второго года обучения на этапе начальной подготовки.

Основы стратегии. Базовые понятия: центр, пешечная структура, открытая линия, форпост, активность фигур, слабые поля. Знакомство с общей теорией шахмат через учение Стейница. Оценка позиции и план как элемент принятия решения. Изучение классического наследия. Партии Филидора, Морфи, Стейница, Чигорина, Ласкера, Рубинштейна, Капабланки. Дебютная подготовка в обзорном формате. Повторение классических дебютных схем. Знакомство с полуоткрытыми дебютами после e4 (французская защита, защита каро-канн, сицилианская защита). Знакомство с асимметричными дебютами после d4 (голландская защита, волжский гамбит, новоиндийская защита).

Тактическое мастерство.

Закрепление и развитие навыка проведения матовых комбинаций. Уверенное владение навыком нанесения двойного удара. Глубокое изучение основных комбинационных идей: связка, вскрытый шах, двойной шах, вскрытое нападение, отвлечение, завлечение, перекрытие, уничтожение защиты. Понимание сочетания данных идей и уверенная расшифровка их наличия в отдельно взятой комбинации.

Базовые понятия техники расчета вариантов. Понятие «форсированный вариант».

Техническое мастерство.

Содержание программы первого-второго года обучения на этапе начальной подготовки.

Углубленное изучение пешечных окончаний. Применение основных приемов (оппозиция, цугцванг, обход, минированные поля, треугольник) в позиции с двумя пешками против одной на одном фланге. Отталкивание плечом, блуждающий квадрат, прорыв, запасные темпы.

Изучение базовых ладейных окончаний с материалом «ладья и пешка против ладьи». Уверенное построение «моста». Защита шахами по длинной стороне. Позиция Филидора. Отработанный навык доведения до победы позиции с двумя связанными пешками (за исключением пешек g и h).

Простейшие легкофигурные окончания. Изучение понятия «крепость». Основные идеи позиций с разноцветными слонами. Крепость при недостатке материала. Метод выигрыша с разрозненными проходными пешками. Эндшпиль «конь против пешки h». Эндшпиль слон и пешка h против слона. Другие простые крепости с легкими фигурами.

Психологическая подготовка.

Закрепление навыков программы первого-второго года обучения на этапе начальной подготовки. Развитие концентрации внимания, памяти, воображения. Формирование позитивного отношения к соревновательной деятельности в иде спорта «шахматы».

Физическая подготовка.

Усиленное развитие выносливости. Бег на средние и длинные дистанции (до 2 000 м). Челночный бег. Силовая подготовка. Изучение комплексов силовых упражнений с собственным весом. Укрепление мышц спины и мышц кора. Упражнения лодочка (с вариациями), планка (с вариациями), мостик (с вариациями). Улучшение осанки. Прыжки на скакалке, ходьба гуськом, специальные беговые упражнения.

Свыше трех лет обучения.

Теоретическая подготовка.

Изучение стратегии и общей теории шахмат. Повторение программы третьего года обучения на тренировочном этапе. Изучение идей гипермодернизма (Нимцович, Рети). Изучение раздела «Динамика» и связанных с ним понятий и приемов. Темп, инициатива, атака на короля, преимущество в развитии. Изучение партий Алехина.

Ввод альтернативных схем построения дебютного репертуара: классическая схема или репертуар, ориентированный на ассиметричные дебюты.

При классической схеме: углубленное изучение классических дебютных построений. Белым цветом отдавать предпочтение дебютам с ясным стратегическим рисунком и активной борьбой за центр с помощью пешек. Возможен переход (полностью или частично) на 1.d4. При продолжении изучения репертуара 1.e4 рекомендуется строить репертуар по следующей схеме: 1.e4 e5 – итальянская партия или шотландская партия; 1.e4 c5 – сицилианская с 2.c3, или 2.Kf3 и 3.c3; полуоткрытые дебюты трактовать по А.Е. Карпову. Черным цветом добавить в репертуар современные схемы в ферзевом гамбите или принятом ферзевом (против d4), изучить активные схемы при 1.e4 e5 за черных в испанской, шотландской и итальянской партиях с ориентиром на варианты с выходом слона на c5.

При ассиметричной линии построения дебютного репертуара. Белым цветом: опционально изучить комплекс схем с альтернативной сицилианской защитой (система Россоломо, Московский вариант, Атака Гран-при). Черным цветом: против e4 изучить сицилианскую или французскую защиту; против d4 на выбор: Волжский гамбит, защита Нимцовича в сочетании с Новоиндийской защитой, защита Грюнфельда, Староиндийская защита.

Во всех случаях глубина изучения остается умеренной, с большим акцентом на изучение типовых планов и примерных партий.

Знакомство со специализированным ПО для работы с шахматной информацией (дебютные и турнирные базы данных) – chessbase, chessassistant.

Тактическое мастерство.

Повторение программы третьего года обучения на тренировочном этапе. Оттачивание остроты комбинационного зрения. Воспитание и развитие навыка мгновенного видения простых тактических ударов. Знакомство с продвинутыми техниками расчета вариантов: понятие «дерево расчета» и методы «ходы-кандидаты», «профилактическое мышление», «форсирующие продолжения рассматриваются в первую очередь». Внедрение этюдов и заданий по композиции (двухходовки и трехходовки) в тренировочный процесс.

Техническое мастерство.

Изучение ладейных окончаний с ладьей и пешкой против ладьи на продвинутом уровне. Защита по длинной стороне (сложные случаи), фронтальная атака, позиции с пешкой на ладейной вертикали. Ладья и две пешки против ладьи: связанные, сдвоенные и изолированные пешки (за исключением пешек f и h). Ладья против одной и двух пешек. Общие принципы разыгрывания многопешечных окончаний. Активность ладьи, активность короля, использование силы проходной пешки в ладейном эндшпиле.

Углубленное изучение приемов борьбы слона против коня и наоборот. Подробно разобрать случаи, когда конь сильнее слона и когда слон сильнее коня. Занимающийся должен твердо усвоить основные признаки данных ситуаций и овладеть соответствующими приемами игры. Эндшпиль с одноцветными слонами. Ситуация «плохой слон» у одного из соперников – приемы реализации преимущества. Мат слоном и конем (использовать при тестировании).

Физическая подготовка.

Усиленное развитие выносливости. Бег на средние и длинные дистанции, с акцентом на кроссы по пересеченной местности (до 3 000 м). СБУ, упражнения на развитие гибкости и координации.
Силовая подготовка: приседания, выпады; жим стоя, отжимания (вариации), подтягивания на низкой перекладине, вариации планки, лодочки, махи гирей, прыжки в длину.

Психологическая подготовка.

Психологические особенности выступлений в командных соревнованиях. Формирование повышенной стрессоустойчивости. Формирование размеренного темпа игры. Умение играть в собственном цейтноте, цейтноте противника, в обоюдном цейтноте.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Теоретическая подготовка.

Общая теория: соотношение статических и динамических факторов в оценке позиции и принятии решения. Метод Дорфмана.

Детальное изучение классического наследия по книгам «Мои великие предшественники».

Формирование и развитие навыков самостоятельного изучения дебютной теории. Навык анализа дебютных вариантов и других проблемных позиций, в том числе с использованием аналитических модулей (stockfish, Ic0 и другие).

Постепенно набирается глубина дебютной подготовки, от 15 до 40 ходов в отдельно взятых направлениях.

Дебютный репертуар формируется исходя из индивидуального стиля игры, особенностей мышления и памяти спортсмена. Изучение современных материалов по формированию дебютного репертуара: Lifetime repertoire, Modern chess, Top-level repertoire, Grandmaster repertoire.

Добавить в дебютный репертуар Дебют Рети и Английское начало и проработать методы противодействия данным схемам со стороны черных.

Тактическое мастерство.

Улучшение техники расчета вариантов. Активное использование этюдов в тренировочном процессе. Решать этюды Куббеля, Троицкого, братьев Платовых, сборники Ткаченко по этюдам-миниатюрам. Знакомство с этюдами Каспаряна, Смыслова. Активная работа на специализированной платформе chesstempo, достижение рейтинга 2300.

Техническое мастерство.

Завершение формирования базы знаний по эндшпилю. Ладейный эндшпиль с пешками f и h. Сложные многопешечные ладейные окончания (две пешки против одной, три пешки против двух, позиции с отдаленной проходной). Ладья против пешек. Ладья против слона, ладья против коня. Ладья и слон против ладьи, ладья и конь против ладьи. Ферзь против ладьи. Два коня против короля и пешки. Ферзевый эндшпиль.

Изучение принципов игрового эндшпиля по Шерешевскому. Активность короля, роль пешек, мышление схемами, «не спешить», осознанное использование размена, атака и инициатива в эндшпиле; сквозные темы - доминация, крепость, пат, вечный шах.

Физическая подготовка.

Усиленное развитие выносливости. Бег на средние и длинные дистанции, с акцентом на кроссы по пересеченной местности (до 5 000 м). СБУ, упражнения на развитие гибкости и координации.

Силовая подготовка: приседания, выпады; жим стоя, отжимания (вариации), тяги во фронтальной и горизонтальной плоскостях, вариации планки, лодочки, махи гирей, прыжки в длину.

Основы правильного питания для шахматиста. Сон – как основной элемент системы восстановления нервной системы.

Психологическая подготовка.

Формирование основ профессиональных отношений к тренировкам и соревнованиям. Настрой на спокойное, долговременное развитие в шахматах. Концентрация на процессе изучения игры и на качестве партий. Умение абстрагироваться от требуемого в конкретной партии или соревновании результата. Психологические аспекты реализации преимущества. Приемы эмоционального контроля. Ответственность, дисциплина при подготовке к партиям. Внимательный учет разнообразных нюансов, в том числе: спортивный режим, питание, сон. Игровой ритм и психологические особенности борьбы в разных дисциплинах (быстрые шахматы, блиц, командные соревнования). Соотношение интуиции и расчета вариантов при принятии решений.

Этап ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

Теоретическая подготовка.

Глубокое изучение типовых позиций в тесной связи с анализом дебютных вариантов. Изолированная пешка, висячие пешки, Мароци, «еж», иные позиции с фигурно-пешечным центром, Карлсбад, индийские или испанские позиции с закрытым центром, французская структура в вариациях, тип позиций «каро-кан-скандинавская защита-защита аলেখина», ферзевые позиции с разменом пешек с и d, симметрия с открытой линией «е», симметрия с открытыми линиями «с» и «е», славянские позиции с пешкой на d5 или с разменом пешки d5 на пешку с4, каталонские позиции.

Дебютная подготовка: формирование разнообразного репертуара при игре за оба цвета. Белыми либо «расширенное 1.d4» (чередование 1.d4, 1.c4 или 1.Nf3 под соперника), либо применение 1.e4 и 1.d4. Черными иметь в репертуаре как стратегически надежные схемы, так и схемы для игры на победу, и против 1.e4, и против «расширенного 1.d4».

Развитие шахматной культуры, понимания основ игры через принятие решений (по Гельфанду). Изучение книг «Принятие позиционных решений в шахматах», «Принятие динамических решений в шахматах».

Тактическое мастерство.

Взаимосвязь расчета вариантов и оценки позиции. Аналитический или конкретный подход к принятию решений. Увеличение сложности тренировок с этюдами. Активно практиковать решение этюдов Григорьева, Зинара, Каспаряна, Первакова, Жукова, Королькова, Митрофанова, Афека и других современных композиторов.

Техническое мастерство.

Углубленное изучение эндшпильной теории и повторение пройденного материала на примерах повышенной сложности. Анализ партий сильнейших шахматистов мира, завершившихся в эндшпиле. Изучить книги Б. Гельфанда «Принятие решений в тяжелофигурных окончаниях» и «Принятие технических решений». Изучить содержание книг: двухтомника Д. Нанна (Эндшпиль), М. Дворецкого «Трагикомедии в эндшпиле», А. Дреева «Приемы игры в эндшпиле», А. Галкина «Эндшпиль в борьбе гроссмейстеров».

Физическая подготовка.

Усиленное развитие выносливости. Бег на средние и длинные дистанции, с акцентом на кроссы по пересеченной местности (до 10 000 м). В долгосрочном периоде задача пробежать 10 000 м по пересеченной местности менее чем за 60 минут. СБУ, упражнения на развитие гибкости и координации.

Силовая подготовка: приседания, становые тяги, выпады, сплит-приседы, румынская тяга на одной ноге; жим стоя, отжимания (вариации), тяги во фронтальной и горизонтальной плоскостях, вариации планки, лодочки, махи гирей, прыжки в длину.

Основы формирования рациона для шахматиста. Питание до партии, во время партии и после партии. Макронутриенты, витамины и минералы для интенсивной умственной деятельности. Особенности питания в соревнованиях по быстрым шахматам и блицу.

Сон – как основной элемент системы восстановления нервной системы. Умение заснуть после трудной в эмоциональном плане партии.

Психологическая подготовка.

Формирование пробивной силы:

- Принятие рисков поражения при игре на победу в неясной ситуации. Риск в решающей партии.
- Игра против уступающих в классе противников.
- Игра на победу черным цветом.
- Психологические аспекты лавирования в равных или чуть лучших позициях.
- Учет психологического состояния соперника при принятии решения.

Формирование ментальной устойчивости при выступлениях в неблагоприятной ситуации:

- Умение справляться с негативными эмоциями по ходу партии, турнира, сезона.
- Психология защиты трудных позиций.
- Резкое изменение характера борьбы.
- Игра в условиях международного и политического давления.

15. Учебно-тематический план

Периодизация этап начальной подготовки 1 год

| | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль |
|---|----------|---------|---------|---------|-------------|-------------|
| Обязательная часть программы | ОФП | ОФП | ОФП | ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП |
| Вариативная часть программы | теория | теория | техника | техника | техника | теория |
| Основное соревнование | | | | | | |
| Вспомогательное или отборочное соревнование | | | | * | | |
| Восстановление, СФП, психологическая подготовка | | | | | | |

| | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Обязательная часть программы | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП |
| Вариативная часть программы | теория | теория | теория | техника | техника | теория |
| Основное соревнование | | | | | | |
| Вспомогательное или отборочное соревнование | | | * | | | * |
| Восстановление, СФП, психологическая подготовка | | | | | | |

Периодизация этап начальной подготовки 2 год

| | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Обязательная часть программы | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП |
| Вариативная часть программы | теория | теория | техника | техника | техника | теория |
| Основное соревнование | | | | | | |
| Вспомогательное или отборочное соревнование | | * | | * | | * |
| Восстановление, СФП, психологическая подготовка | | | | | | |

| | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Обязательная часть программы | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП |
| Вариативная часть программы | теория | теория | теория | техника | техника | теория |
| Основное соревнование | | | | * | | |
| Вспомогательное или отборочное соревнование | * | | * | | | * |
| Восстановление, СФП, психологическая подготовка | | | | | | |

Периодизация учебно-тренировочный этап 1-3 год

| | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Обязательная часть программы | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП |
| Вариативная часть программы | теория | теория | техника | техника | техника | теория |
| Основное соревнование | * | | * | | | |
| Вспомогательное или отборочное соревнование | | * | | | * | |
| Восстановление, СФП, психологическая подготовка | | | | | | |

| | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Обязательная часть программы | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП |
| Вариативная часть программы | теория | теория | теория | техника | техника | теория |
| Основное соревнование | | * | | * | | |
| Вспомогательное или отборочное соревнование | * | | * | | * | |
| Восстановление, СФП, психологическая подготовка | | | | | * | * |

Периодизация учебно-тренировочный этап 4-5 год

| | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Обязательная часть программы | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП |
| Вариативная часть программы | теория | теория | техника | техника | техника | теория |
| Основное соревнование | | | * | | | |
| Вспомогательное или отборочное соревнование | * | * | | * | * | |
| Восстановление, СФП, психологическая подготовка | | | | | * | |

| | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Обязательная часть программы | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП |
| Вариативная часть программы | теория | теория | теория | техника | техника | теория |
| Основное соревнование | | * | | * | | |
| Вспомогательное или отборочное соревнование | * | | | | * | |
| Восстановление, СФП, психологическая подготовка | | | | | * | |

Периодизация этап ССМ

| | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Обязательная часть программы | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП |
| Вариативная часть программы | теория | теория | техника | техника | техника | теория |
| Основное соревнование | | * | * | * | | |
| Вспомогательное или отборочное соревнование | * | | | | * | |
| Восстановление, СФП, психологическая подготовка | | | | | * | * |

| | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Обязательная часть программы | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП |
| Вариативная часть программы | теория | теория | теория | техника | техника | теория |
| Основное соревнование | | * | * | | | |
| Вспомогательное или отборочное соревнование | * | | | * | | * |
| Восстановление, СФП, психологическая подготовка | | | | | * | |

Периодизация этап ВСМ

| | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Обязательная часть программы | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП |
| Вариативная часть программы | теория | теория | техника | техника | техника | теория |
| Основное соревнование | | * | * | * | | |
| Вспомогательное или отборочное соревнование | * | | | | * | |
| Восстановление, СФП, психологическая подготовка | | | | | * | * |

| | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Обязательная часть программы | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП | Тактика ОФП |
| Вариативная часть программы | теория | теория | теория | техника | техника | теория |
| Основное соревнование | | * | * | | | |
| Вспомогательное или отборочное соревнование | * | | | * | | * |
| Восстановление, СФП, психологическая подготовка | | | | | * | |

| 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: | 2280/3120 | | |
| | История возникновения вида спорта «шахматы» и его развитие | 70/60 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта «шахматы». Автобиографии выдающихся шахматистов. Чемпионы мира по шахматам. Судейство и организация соревнований. Основные положения шахматного кодекса. Значение спортивных соревнований и их место в тренировочном процессе. |
| | Дебют | 120/200 | сентябрь | Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра с флангов. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 70/60 | 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. Вопросы развития физической культуры и спорта в стране. Краткий обзор развития шахмат в стране и в мире. |
| | Исторический обзор развития шахмат | 120/200 | октябрь | Шахматы в культуре стран Арабского Халифата. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью. Испанские и итальянские шахматисты XVI – XVII веков. Ранняя итальянская школа. Калабриец Греко. Шахматы как придворная игра. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при | 70/60 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |

| | | | |
|---|---------|---------|---|
| занятиях физической культурой и спортом | | | |
| Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста | 120/200 | ноябрь | Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма |
| Закаливание организма | 70/60 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Дебют | 120/200 | декабрь | Прорыв центра. Гамбиты. Стратегические идеи гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом | 70/60 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Миттельшпиль | 120/200 | январь | Комбинация с мотивом «спертого мата», использование слабости последней горизонтали, разрушение пешечного центра, освобождение поля, линии, перекрытия, блокировки, превращения пешки, уничтожения защиты. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | 70/60 | февраль | Понятие о технических элементах вида спорта «шахматы». Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Миттельшпиль | 120/200 | февраль | План игры. Оценка позиции. Центр, централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях. Типичные комбинации в миттельшпиле. Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва пешки, качества. Игра на двух флангах. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «шахматы» | 190/260 | март | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных |

| | | | | |
|---|--|------------------|----------|---|
| | | | | соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | 70/60 | апрель | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Эндшпиль | 120/200 | апрель | Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | 70/60 | май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| | Эндшпиль | 120/200 | май | Отдаленная проходная пешка. Пешечный прорыв. Слон против пешки. Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания. |
| | Дебют | 190/260 | июнь | Стратегические идеи новоиндийской защиты, каталонского начала. |
| | Миттельшпиль | 190/260 | июль | Типичные комбинации в миттельшпиле. 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 | 190/260 | август | Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания. Сложные окончания |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: | 6000/5400 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 120/120 | 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. |

| | | | |
|---|---------|----------|---|
| Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований | 120/120 | сентябрь | Судейство соревнований. Воспитательная роль судьи. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. |
| Дебют | 260/210 | сентябрь | План в дебюте. Оценка позиций в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. |
| Физическая культура и спорт в России | 120/120 | октябрь | Единая Всероссийская классификация. Обзор развития шахмат в России и мире. Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания. Основные формы организации занятий физической культурой и спортом среди детей и юношества. Внеклассная и внешкольная спортивная работа. |
| Исторический обзор развития шахмат | 120/120 | октябрь | М.И. Чигорин – основоположник русской шахматной школы. Эммануил Ласкер и его подход к шахматам. Творчество З. Тарраша, Г. Пильсбери, А. Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале XX века. Первые международные советские турниры. |
| Дебют | 260/210 | октябрь | Стратегические идеи защиты двух коней, дебюта четырех коней, защиты Филидора, шотландской партии, шотландского гамбита. |
| Режим дня и питание обучающихся | 120/120 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Исторический обзор развития шахмат | 120/120 | ноябрь | Мастера XVIII века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Андре Франсуа Филидор и его теория. |
| Миттельшпиль | 260/210 | ноябрь | Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетание идей. Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь. |

| | | | |
|---|---------|---------|---|
| Физиологические основы физической культуры | 120/120 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Основы методики тренировки шахматиста | 120/120 | декабрь | Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения тренировочного процесса перед соревнованиями. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста. |
| Эндшпиль | 260/210 | декабрь | Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях. Конь с пешкой против двух и более пешек. Конь против пешек. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 120/120 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста | 120/120 | январь | Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Гигиена умственного труда. Личная гигиена шахматиста |
| Исторический обзор развития шахмат | 260/210 | январь | Проникновение шахмат в Россию. Шахматы в культуре русского общества XVIII-XIX веков. Первый русский мастер А.Д. Петров, братья Урусовы, М.С. Шумов. «Самоучитель шахматной игры» Э.С. Шиферса. Шахматные собрания Петербурга. Журнал «Шахматный листок». Шахматы и деятели русской культуры. Первый чемпион мира В. Стейниц и его учение. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | 120/120 | февраль | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Основы методики тренировки шахматиста | 120/120 | февраль | Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретения им специальных знаний, навыков, качеств. |

| | | | | |
|--|---------|---------|--|--|
| | | | | Круглогодичность тренировок. Циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста. Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного занятия. Структура индивидуального занятия. |
| Эндшпиль | 260/210 | февраль | | Слон с пешкой против двух и более пешек. Слон против пешек. Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи. |
| Психологическая подготовка | 120/120 | март | | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| Дебют | 260/210 | март | | Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Стратегические идеи главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро – Канн, отказного ферзевого гамбита. |
| Исторический обзор развития шахмат | 120/120 | март | | Французские и английские шахматисты первой половины XIX века. Матч Лабурдоне - Мах – Доннель. Автомат Кампелена. Кафе «Режанс». Журнал «Паламед». Немецкие шахматисты середины XIX столетия. Борьба за звание чемпиона мира. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 120/120 | апрель | | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Российская и зарубежная шахматная литература | 120/120 | апрель | | Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература XIX столетия, современная литература. |
| Миттельшпиль | 260/210 | апрель | | Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Проблемы центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. |

| | | | | |
|--|---|---------|------|--|
| | Правила вида спорта «шахматы» | 120/120 | май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| | Российская и зарубежная шахматная литература | 120/120 | май | Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований. |
| | Миттельшпиль | 260/210 | май | Пешечно-фигурный центр. Центр и фланги. Осада центра с флангов и миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра. |
| | Эндшпиль | 260/210 | июнь | Поля соответствия в пешечных окончаниях. Конь с пешками против коня с пешками. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Ладья и не крайняя пешка против ладьи. Принцип Тарраша. Позиция Филидора. Построение «мост». |
| | Основы методики тренировки шахматиста | 120/120 | июнь | Формы и методы тренировки шахматиста. Занятие как основная форма организации тренировочного процесса. План, содержание и построение теоретического занятия. Содержание практического занятия. |
| | Российская и зарубежная шахматная литература | 120/120 | июнь | Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста. |
| | Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований | 120/120 | июль | Организация и проведение шахматных соревнований. Положения о соревнованиях, регламент. Подготовка место соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Праздничность соревнований. Порядок оформления отчетов о соревнованиях. Областной турнир школьников на приз «Белая ладья». |
| | Дебют | 120/120 | июль | Эволюция взглядов на дебют. Характеристика современных дебютов. Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, русской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты. Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара. Стратегические идеи защиты Алехина, Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты. |
| | Миттельшпиль | 260/210 | июль | Атака на короля. Атака короля при односторонних рокировках, атака короля при разносторонних рокировках. Контрудар в |

| | | | | |
|---|--|-------------|----------|--|
| | | | | центре в ответ на фланговую атаку. Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающихся ходов. |
| | Эндшпиль | 120/120 | август | Много-пешечные окончания. Реализация лишней пешки в много-пешечных окончаниях. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле. Ладья с пешкой против ладьи с пешкой. |
| | Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста | 120/120 | август | Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических, умственных нагрузках и их восстановление. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шахматиста. |
| | Миттельшпиль | 260/210 | август | Защита в шахматной партии. Составление плана защиты, перегруппировка сил. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | 7800 | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 120 | 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. |
| | Физическая культура и спорт в России | 120 | сентябрь | Международные связи российских шахматистов. Моральный облик шахматиста. |
| | Дебют | 240 | сентябрь | Понятие дебютной новинки. Стратегические идеи защиты Грюнфельда, защиты Нимцовича, дебюта Рети. |

| | | | | |
|--|---|-----|----------|---|
| | Миттельшпиль | 170 | сентябрь | Защита в шахматной партии. Стратегическая и тактическая защиты. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки. |
| | Профилактика травматизма | 120 | октябрь | Понятие травматизма. Перетренированность. Недотренированность. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований | 120 | октябрь | Зачет по судейству и организации соревнований. Судейская и инструкторская практика. |
| | Исторический обзор развития шахмат | 170 | октябрь | М. Ботвинник – первый советский чемпион мира. Российская шахматная школа, ее успехи и роль в мировой шахматном движении, чемпионы мира. |
| | Дебют | 240 | октябрь | Стратегические идеи новоиндийской защиты, каталонского начала. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 170 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Исторический обзор развития шахмат | 120 | ноябрь | Х-Р. Капабланка и его стиль. |
| | Миттельшпиль | 240 | ноябрь | Пешечный перевес в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. |
| | Основы методики тренировки шахматиста | 120 | ноябрь | Закономерности тренировки шахматиста: совершенствование как многолетний тренировочный процесс, перспективное и годовое планирование, периодизация спортивной тренировки, общая подготовка, специальная подготовка (отработанный дебютный репертуар, наличие выигранных миттельшпильных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов). |

| | | | |
|--|-----|---------|--|
| Психологическая подготовка | 170 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста | 120 | декабрь | Требование к режиму шахматиста. Режим во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. |
| Российская и зарубежная шахматная литература | 120 | декабрь | Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии) |
| Миттельшпиль | 240 | декабрь | Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов. Стратегическая атака: при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 120 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Исторический обзор развития шахмат | 120 | январь | Гипермодернизм как новое течение шахматной мысли. Творчество А. Нимцовича, Р. Рети, С. Тартаковера. |
| Миттельшпиль | 240 | январь | Стратегическая защита: 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. |
| Эндшпиль | 170 | январь | Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 120 | февраль | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |

| | | | |
|---|-----|---------|--|
| Основы методики тренировки шахматиста | 120 | февраль | Методы совершенствования подготовки шахматиста: усвоение шахматной культуры, развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономического расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участия в соревнованиях. |
| Миттельшпиль | 240 | февраль | Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине партии. Типичные комбинации в миттельшпиле. |
| Эндшпиль | 170 | февраль | Ладья против легких фигур. |
| Восстановительные средства и мероприятия | 120 | март | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | 120 | март | 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. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 170 | март | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Миттельшпиль | 240 | март | Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва пешки, качества. |
| Восстановительные средства и мероприятия | 120 | апрель | Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. |

| | | | | |
|--|--|-----|--------|--|
| | Социальные функции спорта | 120 | апрель | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 170 | апрель | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Эндшпиль | 240 | апрель | Ладья и слон против ладьи. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | 120 | май | Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| | 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. |
| | Миттельшпиль | 240 | май | Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. |
| | Эндшпиль | 170 | май | Ферзевые окончания. |
| | Исторический обзор развития шахмат | 120 | июнь | А. Алехин – первый русский чемпион мира. |
| | Миттельшпиль | 120 | июнь | Типовые позиции. |
| | Эндшпиль | 240 | июнь | Проблема перехода из миттельшпиля в эндшпиль. |
| | Судейская практика | 170 | июнь | Изучение и применение правил вида спорта «шахматы» и терминологии, принятой в виде спорта «шахматы»; навыки судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря |

| | | | | |
|--|---|-----|--------|---|
| | | | | спортивных соревнований; навыки самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей |
| | Инструкторская практика | 170 | июль | Навыки организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; навыки наставничества; сознательное отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе |
| | Миттельшпиль | 240 | июль | Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем |
| | Эндшпиль | 120 | июль | Сложные окончания |
| | Формирование здорового образа жизни | 120 | июль | Проведение 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 вида спорта «шахматы» |
| | Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий | 120 | август | Самостоятельная организация учебно-тренировочной и соревновательной деятельности с учетом всех видов восстановительных мероприятий |
| | Исторический обзор развития шахмат | 120 | август | Крупнейшие международные турниры середины XX века. Образование ФИДЕ. Система розыгрыша звания чемпиона мира. |
| | Развитие творческого мышления | 170 | август | Необходимые умения и навыки, способствующие достижению спортивных результатов; развитие навыков спортсменов и их мотивация к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; расширение общего кругозора спортсменов. |

| | | | | |
|--|---|-----|--------|--|
| | Участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях | 240 | август | Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте. Правила участия 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 Учреждением |
|--|---|-----|--------|--|

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

- реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «шахматы», по которым осуществляется спортивная подготовка;

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

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

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

- особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта «шахматы» определяются при составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки, и составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

- исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов; продолжительность подготовки для их достижения; темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду; индивидуальные особенности спортсменов; условия проведения спортивных занятий и другие факторы;

- индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие помещения для игры в шахматы;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

| № 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 | штук | 1 |

| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
|----|---|----------|-----------------|------------|-------------------------|------------|-------------------------|------------|-------------------------|------------|-------------------------|
| 1. | Шахматная доска складная с шахматными фигурами | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 2. | Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы» | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 |

обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Костюм спортивный летний | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Костюм спортивный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | зимний | | | | | | | | | | |
| 3. | Кроссовки спортивные легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Кроссовки утепленные | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Футболка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Шапка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 7. | Шорты спортивные | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |

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 - 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 - уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

Основная литература:

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.
- Дополнительная литература:
23. Авербах Ю.Л. Школа середины игры. - М., Терра-Спорт, 2000.
 24. Авербах Ю., Бейлин М. Путешествие в шахматное королевство. – М.,1988.
 25. Авербах Ю.Л. Школа эндшпиля. - М.: Терра-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. Волчок 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 // «64 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.

Рекомендуемая литература:

87. Алехин А.А. Международные шахматные турниры в Нью-Йорке 1924-1927 гг.– М.: ФиС, 1989.
88. Алехин А.А. На пути к высшим шахматным достижениям. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
89. Алехин А.А. Ноттингем 1936. – М.: ФиС, 1962.
90. Бальсевич В.К. Об эволюционном подходе к разработке биомеханических основ высшего спортивного мастерства //Теор. и практ. физич. культ. – 1980, №1. с.31-33.
91. Болеславский И.Е., Бондаревский И.З. "Петросян – Спасский, 1969" – М.: ФиС, 1970.
92. Бондаревский И.З. Борис Спасский штурмует Олимп. - Калуга: Приок. кн. изд. 1966.
93. Ботвинник М.М. Три матча Анатолия Карпова. - М.: Молодая гвардия,1975.
94. Ботвинник М.М. Аналитические и критические работы 1928 - 1986 гг.: Статьи, воспоминания. - М.: ФиС, 1987.
95. Бронштейн Д.И. Международный турнир гроссмейстеров: 3-е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
96. Быховский А.А. Мышление шахматиста (по работам Б.М. Блюменфельда) //Шахматный бюллетень, 1967, № 2, С.36-39.

97. Вершинин М.А. Педагогическая система формирования логического мышления обучаемых на основе шахматного материала. Монография. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2002.
98. Вершинин М.А. Основы методики преподавания шахмат в высших учебных заведениях физической культуры. - Волгоград: ВГАФК, 2002.
99. Вершинин М.А. Педагогическая технология формирования логического мышления в условиях шахматной деятельности: Монография. - Волгоград: ИПК: Царицын, 2003.
100. Витязев Ф.И. Психологические типы шахматистов. – М.: ФиС, 1928.
101. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М: ФиС, 1978.
102. Гижицкий Е. С шахматами через века и страны. – Варшава: 1964.
103. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.:1973.
104. Головкин Н.Н. Пути становления спортивной формы // Шахматы в СССР, 1967, №4, С.102-105.
105. Голубев А.Н., Гутцайт Л.Э. 744 партии Бобби Фишера. В двух томах. Том второй. – М.: Ролег Лимитед, 1993.
106. Горт В., Янса В. Вместе с гроссмейстерами. – М.: ФиС, 1976.
107. Дамский Я. Шипов С. Последняя интрига века. Каспаров–Крамник, Лондон 2000. –М.: Элекс–КМ, 2000.
108. Дворецкий М.И. Как тренироваться // Шахматы в СССР. – 1981. – №2. –С.30 – 32.
109. Дьяков И.Н., Петровский Н.В., Рудик П.А. Психология шахматной игры. М.: ГЦИФК, 1926.
110. Журавлев Н.И. В стране шахматных чудес. - М: «Международная книга», 1991.
111. Журавлев Н.И. Шаг за шагом. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
112. Эйве М. Два матча с Алехиным // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. М.: Высшая школа, 1990, с.307-323.
113. Зак В.Г. Пути совершенствования. – М.: Физкультура и Спорт, 1981. – 200 с.
114. Зак В.Г., Длуголенский Я.Н. Я играю в шахматы: веселое учебное пособие для детей младшего школьного возраста. - СПб: САНТА, 1994.
115. Зак В.Г., Длуголенский Я.Н. Отдать, чтобы найти! – Л.: Детская литература, 1988.
116. Змановский Ю.А. Гармония победы // «64 Шахматное обозрение», 1983, № 22, С.18-19.

117. Капабланка Х.Р. Стилль: идеальное ведение партии // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
118. Корчной В.Л. Гроссмейстерами не рождается... // Шахматы в СССР, 1967, № 10, С.18-19.
119. Костров В.В. Занимательные шахматы. - СПб: ТРИГОН, 1997.
120. Костьев А.Н. Учителю о шахматах. - М: Просвещение, 1986.
121. Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
122. Левенфиш Г.Я. Книга начинающего шахматиста. - М.: ФиС, 1957.
123. Линдер И. М., Линдер В. И. Шахматная энциклопедия. – М.: Астрель, 2004.
124. Мельниченко В.А. Шахматы: две стороны творчества. - Киев: РАД.ШК., 1989.
125. Нежметдинов Р.Г. Шахматы. – Казань, 1985.
126. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – М.: ФиС, 1986.
127. Пойа Д. Математика и правдоподобные рассуждения. – М.: «Наука», 1975.
128. 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.
129. Шпильман Р. О шахматах и шахматистах. – Л.: Лениздат, 1930.
130. Шпильман Р. Теория жертвы. – М.: Физкультура и туризм, 1936.
131. Шахматный словарь. – М.: Физкультура и спорт, 1964.
132. Шахматы. Энциклопедический словарь. – М.: Сов. энциклопедия, 1990.
133. Шерешевский М.И. Стратегия эндшпиля. – М.: ФиС, 1988.

Перечень аудиовизуальных средств

- marakids.net «Короли шахмат»
- [playerbook.ru>videouroki-po-shaxmatam.html](http://playerbook.ru/videouroki-po-shaxmatam.html) «Видео уроки по шахматам»

- chess-portal.net «Чемпионы мира»
- todostep.ru «Самоучитель игры в шахматы»

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- window.edu.ru «Школа шахмат»;
- window.edu.ru «Учимся играть в шахматы»;
- www.crestbook.com;
- www.chesspro.ru;
- www.russiachess.or;
- www.chessplanet.ru.