

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО
РЕЗЕРВА ПО ШАХМАТАМ, ШАШКАМ, ГО ИМ.
Р.Г.НЕЖМЕТДИНОВА»**

«Утверждаю»

Директор

ГАУ «РСШОР по шахматам,

шашкам, го им. Р.Г. Нежметдинова»

«2 » сентябрь 2019г.

Р.Г.Неджметдинов Р.М.Гарифуллин

**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ШАХМАТЫ»**

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки – 2 года
- тренировочном (спортивной специализации) – 4 года
- совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- высшего спортивного мастерства – без ограничений

Казань 2019г.

Содержание

Пояснительная записка -----	-3
Нормативная часть -----	5
Методическая часть-----	15
Система контроля и зачетные требования-----	49
Информационное обеспечение-----	58
План физкультурных и спортивных мероприятий-----	62

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы» (далее Программа) для ГАУ «РСШОР по шахматам, шашкам, го им. Р.Г. Нежметдинова» с учетом основных положений : Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы № 930 от 12 октября 2015 г., Федерального закона № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", а также с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, которые утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325.

Краткая характеристика вида спорта.

Шахматы — настольная логическая игра со специальными фигурами на 64-клеточной доске для двух соперников. Название берет начало из персидского языка: шахмат, что буквально означает «шах умер». Считается, что история шахмат насчитывает не менее 1 500 лет. Известно множество версий, объясняющих развитие шахмат и их распространение во всём мире — «индийская», «византийская» и др. Согласно наиболее распространённой из них, первая известная игра-праородитель, чатуранга, появилась в Индии не позже VI века нашей эры. Попав в соседние с Индией страны, чатуранга претерпела ряд изменений. Потомком её на Арабском Востоке стал шатрандж, а в Юго-Восточной Азии — сянци (Китай), макрук(Таиланд) и сёги (Япония). Шатрандж в IX—X веках от арабов попал в Европу и Африку. Европейские игроки продолжили модификацию игры, в результате к XV веку были те правила, которые сегодня известны как «классические». Окончательно правила были стандартизованы в XIX веке, когда стали систематически проводиться международные турниры. С 1886 года разыгрывается звание чемпиона мира по шахматам. С 1924 года существует Международная шахматная федерация — ФИДЕ, под эгидой которой, начиная с середины XX века, проводится большинство международных соревнований.

Система спортивной подготовки по шахматам должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в тактике и стратегии игры, умению принимать правильные решения в сложной ситуации, спортсмен должен уметь поддерживать хорошее психофизическое состояние.

Структура системы многолетней подготовки включает этапы: начальной подготовки, учебно-тренировочном (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства. *С учетом специфики* вида спорта шахматы определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта шахматы осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Нормативная часть

1.1. Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта шахматы, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	9	3-8
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	12	1-8

Примечания:

1. Количество часовой нагрузки в неделю может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от этапа спортивной подготовки. Неизменным остается количество часовой нагрузки в год.
2. В общее количество часовой нагрузки входит время, проведенное с воспитанником (по приказу образовательного учреждения) на выездах в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним (УТС), утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, календарным планом Российской Федерации по виду спорта шахматы, но не более 16 часов в день.

3. Возраст зачисления в группу ГСС-1 в порядке исключения может быть занижен, на основании показанного результата в официальных соревнованиях при наличии спортивного разряда кандидат в мастера спорта и выше.
4. Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, но не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) при персональном разрешении врача.
5. В счет времени официальных соревнований, общее время может значительно увеличиться (специфика соревновательной деятельности по шашкам). Здесь определено время по тарификации.
6. В группы на всех этапах спортивной подготовки зачисляют на основании показанных результатов в официальных соревнованиях и присвоенных разрядов.
7. При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.
8. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства допускается распределение учебной нагрузки одной группы между двумя тренерами.

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта шахматы представлены в таблице 2

Таблица 2

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	первый год	второй год	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	15	15	15	15	15	15

Психологическая подготовка (%)	10	10	20	20	25	30
Техническая подготовка (%)	30	25	30	30	30	25
Тактическая, подготовка (%)	25	30	20	10	10	10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	20	20	25	25	20	20

1.3. *планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта шахматы* представлены в таблице 3.

Таблица 3

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	первый год	второй год	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	3-4	5-7	5-7	4-6	4-5	1-3
Отборочные	-	2-3	3-4	4-5	5-7	4-5
Основные	-	1	1-2	2-3	3-4	5-6

Главные	-	-	-	1	1	1
---------	---	---	---	---	---	---

1.4. Режимы тренировочной работы.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами спортивной подготовки по виду спорта шахматы являются:

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

1.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на различных этапах подготовки

Развиваемые психофизические качества, а именно скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, силовая выносливость, координация, гибкость, психологическая устойчивость на всех этапах обучения должны соответствовать нормативно-тестирующей части Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса – программной и нормативной основе физического воспитания граждан, предусматривающую требования к их физической подготовленности и соответствующие нормативы с учетом групп здоровья.

Комплекс в настоящее время находится в процессе разработки. В основу комплекса положены многолетние разработки и нормативы комплекса ГТО от 1985 года, которые стали основой современного спортивного тестирования во многих зарубежных странах и в СНГ.

1.6. Предельные нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлены в таблице 4.

Таблица 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования	Этап высшего

			(этап спортивной специализации)		спортивного мастерства	спортивного мастерства
	первый год	второй год	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12-14	16-20	24-28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	5-6	6-9	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624-728	832-1040	1248-1456	1664
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	260-312	312-468	468-728	468-728

Распределение учебных часов по основным разделам, этапам подготовки и по годам обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки										Группы высшего спортивного мастерства	Всего		
		Начальная подготовка		Спортивная специализация					Группы совершенствования спортивного мастерства						
		1 год	2 год	1год	2год	3год	4год	1год	2год	1год	2год				
	Объем учебно-тренировочной Нагрузки, час/неделю	6	9	12	14	16	18	24	28	32					
	Теория														
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	6			
2	Основы шахматного кодекса	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	15			
3	Исторический обзор развития шахмат	3	5	10	20	20	20	2	2	2	2	84			
4	Дебют	10	30	22	30	40	54	80	120	162	162	548			
5	Миттельшпиль	68	72	70	74	90	104	170	200	240	240	1 088			
6	Эндшпиль	36	84	50	54	60	70	126	156	192	192	828			
7	Обучение игре в шахматы с помощью	-	-	3	6	12	12	4	4	6	6	47			

пк											
8	Психологическая подготовка спортсмена	-	2	5	9	12	12	16	20		76
9	Шахматная литература	-	2	2	2	3	3	3	3		18
	Всего:	120	194	162	192	236	278	398	502	626	2710
Практика											
10	Квалификационные турниры, индивидуальные занятия. Разыгрывание типовых партий, окончаний, этюдов. Анализ партий.	60	110	270	280	300	320	360	430	480	2610
11	Консультационные партии, конкурсы решений задач, сеансы одновременной игры.	74	88	68	78	88	98	130	140	150	914
12	Учебно-тренировочные сборы	-	-	-	40	50	60	100	100	100	450
13	Общефизическая подготовка	20	20	40	40	50	60	100	100	100	530
14	Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований	2	2	12	12	12	12	16	16	16	100
15	Участие в официальных соревнованиях	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ									
	Всего	156	220	390	450	500	550	706	786	846	54604
	Итого теория + практика:	276	414	552	644	736	828	1 104	1 288	1 472	7314
17	Восстановительные мероприятия.	36	54	72	84	96	108	144	168	192	954
	Общее количество часов	312	468	624	728	832	936	1 248	1 456	1 664	8268
19	Медицинское обследование, количество в год.	1	2	2	2	2	2	2	3	3	19

1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный объем соревновательной деятельности на всех этапах равен 20% от количества часов в год. Тренер, по согласованию с администрацией школы и тренерским советом, может увеличить для продвинутых учеников объем соревновательной деятельности, но не свыше 50% от количества часов в год.