

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 23» городского округа город Уфа Республики
Башкортостан**



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО СШ № 23

В.Б. Галиуллин

«30» декабря 2023 г.

Пр. № 110 от 23 декабря 2023 г.

**ИЗМЕНЕНИЯ В ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ШАХМАТЫ»**

(вступает в силу 01.01.2024 г.)

1. Пункт 2.1. Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы» изложить в следующей редакции (основание Приказ Министерство спорта РФ № 638 от 06.09.2023 г., регистрация в Министерстве юстиции РФ 17.10.2023 рег. № 75607):

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

(Приложение № 1 ФССП по виду спорта «Шахматы», утв. Приказом Минспорта РФ от 09.11.2022 г. № 952)

Этап спортивной подготовки	Сроки 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

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (приказ Минспорта России от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями от 30.05.2023 г. Приказ Министерства спорта РФ № 392 (зарегистрирован в Минюстом России 03.07.2023, регистрационный № 74124)):

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) не должна превышать двухкратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта.

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.

Допускается проведение (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.»

1. Пункт 2.2. Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы» изложить в следующей редакции (основание Приказ Министерство спорта РФ № 638 от 06.09.2023 г., регистрация в Министерстве юстиции РФ 17.10.2023 рег. № 75607):

«2.2. Объем Программы

(Приложение № 2 ФССП по виду спорта «Шахматы», утв. Приказом Минспорта РФ от 09.11.2022 г. № 952)

03.11.2022 17:35:55

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			
1г.			2г.	3г.	4г.	5г.			
Количество часов в неделю	4,5	6	9	10	12	14	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	468	520	624	728	832	1040	1248

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы» рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа - 60 минут. (Приказ Минспорта России от 03 августа 2022 г. № 634).

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

на этапе начальной подготовки – до двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов;

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

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

2. Пункт 2.4. Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы» изложить в следующей редакции (основание Приказ Министерство

спорта РФ № 638 от 06.09.2023 г., регистрация в Министерстве юстиции РФ 17.10.2023
рег. № 75607):

«2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»
(Приложение № 5 ФССП по виду спорта «Шахматы», утв. Приказом Минспорта РФ от 09.11.2022 г. № 952)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		ЭНП		ТЭ		ЭССМ	ЭВСМ
		до года	Свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	14-16	8-14	4-8	4-6	4-6	4-6
2	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	2-4	2-4	4-6	4-6
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	10-15	15-20	20-30	20-30	30-35
4	Техническая подготовка (%)	32-42	28-32	26-30	24-28	22-24	18-20
5	Тактическая, теоретическая ,психологическая подготовка (%)	44-48	40-44	38-42	36-40	36-40	32-34
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-7

Годовой учебно-тренировочный план

(см. Приложение № 1 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы»)

Примерный план-график распределения тренировочных часов
для шахматистов этапа начальной подготовки 1 г. об. (4,5 часов в неделю)

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка														
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9,5	9	9,5	10	8	8	8,5	7,5	1	7,5	13	11,5	103
Практика														
1	Общепфзическая подготовка	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4			33
2	Специальная физическая подготовка													
3	Техническая подготовка	7	8	7	8	7	7	8	8	7	8	8	8	91
4	Инструкторская и судейская практика													
Участие в соревнованиях														
1	Участие в спортивных соревнованиях													
Контрольно-переводные нормативы														

1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль									7				7
	Всего часов	19,5	21	19,5	21	18	18	19,5	19,5	18	19,5	21	19,5	234

**Примерный план-график распределения тренировочных часов
для шахматистов этапа начальной подготовки 2 г. об. (6 часов в неделю)**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка														
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13	12	13	13	10	10	10	10	1	13	16	15	137
Практика														
1	Общефизическая подготовка	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2			25
2	Специальная физическая подготовка													
3	Техническая подготовка	7	8	7	8	7	7	8	8	7	8	8	8	91
4	Инструкторская и судейская практика		1		1			1	1					4
Участие в соревнованиях														
1	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	46
Контрольно-переводные нормативы														
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль									9				9
	Всего часов	26	28	26	28	24	24	26	26	24	26	28	26	312

**Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов
для шахматистов учебно-тренировочного этапа 1 г. об. (9 часов в неделю)**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка														
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	17	10	17	12	12	15	18	10	19	24	21	190
Практика														
1	Общефизическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1			19
2	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
3	Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11	11	139
4	Инструкторская и судейская практика	1	2	1	2	1	1	2						10
Участие в соревнованиях														
1	Участие в спортивных соревнованиях	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	90
Контрольно-переводные нормативы														
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные			5						5				10

	мероприятия, тестирование и контроль													
	Всего часов	39	42	39	42	36	36	39	39	36	39	42	39	468

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для шахматистов учебно-тренировочного этапа 2 г. об. (10 часов в неделю)

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка														
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	17	14	17	16	16	16	18	12	21	22	23	210
Практика														
1	Общефизическая подготовка	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2			21
2	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	2	1				11
3	Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
4	Инструкторская и судейская практика	1	2	1	2	1	1	2	1					11
Участие в соревнованиях														
1	Участие в спортивных соревнованиях	8	9	8	9	8	8	9	8	8	8	9	8	100
Контрольно-переводные нормативы														
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			5						6				11
	Всего часов	43	44	44	45	41	41	44	44	42	44	44	44	520

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для шахматистов учебно-тренировочного этапа 3 г. об. (12 часов в неделю)

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка														
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	24	15	24	18	17	22	23	14	26	29	26	260
Практика														
1	Общефизическая подготовка	2	2	2	4	2	2	3	3	2	3			25
2	Специальная физическая подготовка	1	1	1	2	1	2	2	2	1				13
3	Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
4	Инструкторская и судейская практика	1	2	1	2	2	2	2	1					13
Участие в соревнованиях														
1	Участие в спортивных соревнованиях	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Контрольно-переводные нормативы														
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			7						6				13
	Всего часов	51	54	51	57	48	48	54	54	48	54	54	51	624

**Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов
для шахматистов учебно-тренировочного этапа 4 г. об. (14 часов в неделю)**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка														
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	24	11	24	17	16	21	21	12	28	31	27	253
Практика														
1	Общефизическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
2	Специальная физическая подготовка	1	1	2	2	1	2	2	2	2				15
3	Техническая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	16	16	16	16	200
4	Инструкторская и судейская практика	1	2	2	2	2	2	2	2					15
Участие в соревнованиях														
1	Участие в спортивных соревнованиях	16	17	17	17	16	16	17	17	17	17	17	16	200
Контрольно-переводные нормативы														
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			7						8				15
	Всего часов	59	64	59	65	56	56	62	62	58	64	64	59	728

**Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов
для шахматистов учебно-тренировочного этапа 5 г. об. (16 часов в неделю)**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка														
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24	30	16	31	20	19	25	26	14	28	35	29	297
Практика														
1	Общефизическая подготовка	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4			34
2	Специальная физическая подготовка	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2			17
3	Техническая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	20	20	19	230
4	Инструкторская и судейская практика	1	2	2	2	2	2	2	2	2				17
Участие в соревнованиях														
1	Участие в спортивных соревнованиях	18	19	18	18	18	18	19	19	18	19	18	18	220
Контрольно-переводные нормативы														
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			6						6	2	2	1	17
	Всего часов	66	74	66	76	63	63	71	71	65	75	75	67	832

**Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов
для шахматистов этапа совершенствования спортивного мастерства
(20 часов в неделю)**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка														
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	35	39	27	43	29	29	35	39	19	36	45	39	415
Практика														
1	Общefизическая подготовка	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4			42
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5			42
3	Техническая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	20	20	20	249
4	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	4	4	4	4	4				32
Участие в соревнованиях														
1	Участие в спортивных соревнованиях	18	19	18	18	18	18	19	18	18	18	18	18	218
Контрольно-переводные нормативы														
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			8						10	8	8	8	42
	Всего часов	85	91	85	94	80	80	87	91	80	91	91	85	1040

**Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов
для шахматистов этапа высшего спортивного мастерства (24 часа в неделю)**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка														
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	34	40	22	46	28	27	39	40	18	28	41	37	400
Практика														
1	Общefизическая подготовка	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6			65
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7			65
3	Техническая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	18	18	18	225
4	Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	4	5	5	4	4				38
Участие в соревнованиях														
1	Участие в спортивных соревнованиях	32	32	32	32	32	32	32	32	30	32	32	30	380
Контрольно-переводные нормативы														
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			12						12	17	17	17	75
	Всего часов	102	108	102	114	96	96	108	108	96	108	108	102	1248

3. Пункт 3.1. Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы» изложить в следующей редакции:

« 3.1. 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 место толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	120	115

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этапе 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
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			17	11
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+7	+9
1.5.	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	
1. 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	
			Юноши	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 3x10м	с	Не более	
			7,9	8,2
1.5.	Прыжок в длину с место толчком двумя ногами	см	Не менее	
			180	165
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание без остановки	Количество раз	Не менее	
			18	12
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, Пальцами рук коснуться пола	Количество раз	Не менее	
			8	8
1.7.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
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 3x10м	с	Не более	
			7,2	8,0
1.5.	Прыжок в длину с место толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
1.6.		Количество раз	Не менее	

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)		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
1.8.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивные звания «Мастер спорта России» и (или) «Гроссмейстер России»			

Нормативы по техническому мастерству для перевода на этапе начальной подготовки.

При приеме на этап начальной подготовки: знать правила шахматной игры

ЭНП 1 года

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».
2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке.
3. Показать знания простейших дебютных принципов.
4. Уметь определять названия и идеи основных тактических приемов.
5. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества.
6. Уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами.
7. Участвовать в квалификационных турнирах.

ЭНП 2 года

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию.
2. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую». Знать правила игры с использованием шахмат.
3. Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.
4. Показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов, составлять простейший план игры, давать оценку позиции.
5. Владеть основами пешечного эндшпиля. Знать окончания «легкая фигура против пешки».
6. Участвовать в квалификационных турнирах.

80-100 % - «отлично»

60-80 % – «хорошо»

40-60 % – «удовлетворительно»

менее 40% «неудовлетворительно»

Нормативы по техническому мастерству для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

УТЭ (ЭСС) 1 года обучения

1. Знать разрядные нормы и требования по шахматам.
2. Знать системы соревнований по шахматам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов.
3. Владеть понятием «инициатива в дебюте». Показать знания стратегических идей защиты Филидора, шотландской партии и шотландского гамбита, главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказного ферзевого гамбита.
4. Владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии.
5. Знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, окончание типа «ладья и пешка против ладьи». Игра на мат в простейших окончаниях. Мат тяжелыми фигурами. Король и пешка против

короля. Проведение пешки в ферзя. Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Окончания с одноцветными (разноцветными) слонами.

6. Иметь понятие о тренировке шахматиста.

7. Участвовать в квалификационных, отборочных турнирах.

УТЭ (ЭСС) 2 года обучения

1. Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.

2. Рассказать об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории.

3. Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты. Сицилианская защита: основные идеи и варианты. Защита Каро-Канн. Атака в дебюте. Значение флангов, дебютный захват центра с флангов, подрыв центра.

4. Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.

5. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой». Мат одинокому королю двумя слонами. Ладейные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечном окончании. Построение моста. Принцип Тарраша. Позиция Филидора.

6. Участвовать в квалификационных, отборочных и турнирах

УТЭ (ЭСС) 3 года обучения

1. Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.

2. Рассказать об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории.

3. Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты. Стратегические идеи защиты. Грюнфельда. Французская защита. Защита Нимцовича.

4. Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника. Создание слабостей. Слон с пешками против слона с пешками (одноцвет, разноцвет). Активность короля в эндшпиле.

5. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».

6. Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.

7. Участвовать в квалификационных, отборочных турнирах.

УТЭ (ЭСС) 4 года обучения

1. Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.

2. Рассказать об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории.

3. Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.

4. Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника. Жертва материала для перехода в эндшпиль. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине игры. Изолированные висячие пешки. Позиционная жертва пешки, качества. Игра на двух флангах.

5. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой». Сложные пешечные окончания. Сложные ладейные окончания. Мат одинокому королю слоном и конем. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в эндшпиле. Ладья против легких фигур. Ладья и конь против ладьи. Ладья и слон против ладьи. Легкофигурные окончания.

6. Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.

7. Участвовать в квалификационных, отборочных турнирах.

80-100 % - «отлично»,

60-80 % – «хорошо»,

40-60 % – «удовлетворительно»,

менее 40% «неудовлетворительно»

УТЭ (ЭСС) 5 года обучения

1. Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.

2. Рассказать об основных положениях теории В.Стейница для развития шахматной теории.
3. Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты. Дебют Рети. Стратегические идеи защиты Алехина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала.
4. Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.
5. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой». Сложные пешечные окончания. Сложные ладейные окончания. Мат одинокому королю слоном и конем. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в эндшпиле. Ладья против легких фигур. Ладья и конь против ладьи. Ладья и слон против ладьи. Легкофигурные окончания. Прием отталкивания. Окончания с проходными пешками у обеих сторон. Прорыв. Лучшее пешечное расположение. Запасные темпы и активность короля. Переход в пешечный эндшпиль. Этюдная композиция. Реализация позиционного перевеса. Ладейные этюды.
6. Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.
7. Участвовать в квалификационных, отборочных турнирах.

80-100 % - «отлично»,
60-80 % – «хорошо»,
40-60 % – «удовлетворительно»,
менее 40% «неудовлетворительно»

***Нормативы по техническому мастерству для зачисления в группы
на этапе совершенствования спортивного мастерства***

1. Умение работать с шахматными аналитическими программами.
2. Умение оценивать позицию и составлять план игры в атаке и в защите.
3. Умение разыгрывать позиции с материальным и позиционным перевесом, с компенсацией за материал.
4. Умение разыгрывать сложные окончания, окончания с разным материалом, окончания с преимуществом двух слонов.
5. Умение рассчитывать сложные варианты, решать этюды.
6. Показать спортивные и творческие достижения, соответствующие годовым индивидуальным планам.

***Нормативы по техническому мастерству для зачисления
в группы на этапе высшего спортивного мастерства***

1. Умение работать с шахматными аналитическими программами.
2. Умение оценивать позицию и составлять план игры в атаке и в защите.
3. Умение разыгрывать позиции с материальным и позиционным перевесом, позиции с необычным соотношением сил и компенсацией за материал.
4. Умение разыгрывать сложные окончания, окончания с разным материалом, окончания с преимуществом двух слонов.
5. Умение рассчитывать сложные варианты, решать этюды.
6. Показать спортивные и творческие достижения, соответствующие годовым индивидуальным планам.

4. Пункт 4.1. Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы» изложить в следующей редакции:

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

Этап начальной подготовки До года 234 часов
ТЕОРИЯ
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – 103 ч.
1. Элементарные понятия по теории шахмат Техника безопасности на занятиях по шахматам. История развития шахмат. Происхождение шахмат. Распространение шахмат на Востоке. Мат Диларам. Проникновение шахмат в Европу. Мастера XVIII в. Андрэ Филидор и его теория. Шахматная доска и нотация. Шахматные фигуры, их названия. Понятие «ход» в шахматах. Правила игры. Нотация. Понятие шах и мат. Ничья. Вечный шах. Пат. Основы шахматной теории: сущность и цель игры в шахматы, основные стадии партии: начало, середина, окончание, связь теории с практикой. Значение начала (дебют). Основные принципы развития дебюта. Дебютные ловушки. Дебют Дебют - начало партии. Как начинать партию. Основные принципы развития дебюта. Дебютные ловушки. Развивающие ходы. Безопасность короля. Создание угроз в дебюте. Борьба за центр. Миттельшпиль Что делать после дебюта. Развитие фигур. Создание угроз. Отражение угроз соперника. Понятие о комбинации. Тактические удары, приемы. Принципы реализации материального преимущества. Комбинации. Эндшпиль Определение эндшпиля. Основные правила эндшпиля. Активность фигур. Централизация короля. Оппозиция. Мат одинокому королю ладьей, ферзем. Линейный мат. Правило квадрата. Общие сведения о работе ПК. Запуск учебных шахматных программ.
2. Основы психологии человека. Спортивный режим. Антидопинговые правила Общие сведения об организме человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Значение режима, ежедневной гимнастики, водных процедур, нормального сна и двигательной активности для шахматиста. Основы здорового образа жизни. Спортивный режим и гигиена: гимнастика, сон, питание, купание, двигательная активность. Антидопинговые правила.
3. Тактическая подготовка Развитие комбинаторного зрения. Различные тактические приемы, комбинации. Упражнения на мат в 1 ход Матовые комбинации. Комбинации на выигрыш фигуры. Открытое нападение. Открытый шах. Тактические приемы «двойной удар» и «завлечение». Тактический прием «связка» и «отвлечение» Тактическая подготовка с использованием ПК.
ПРАКТИКА
1. Общая физическая подготовка – 33 ч.
2. Техническая подготовка – 91 ч. <i>1. Стратегия и тактика:</i> Определение стратегии. Принципы реализации материального преимущества. Выбор хода и оценка позиции. Необеспеченная позиция короля. Атака на короля. Тактика в дебюте и миттельшпиле. Сильные и слабые фигуры. Сильные и слабые поля. Оценка позиции и план. Рокировка. Превращение пешек <i>2. Анализ типовых позиций:</i> Дебютные ловушки. Король и пешка против короля. Оппозиция. Вечный шах. Типовые ошибки при разыгрывании начала партии <i>3. Решение задач и комбинаций:</i> Матовые комбинации. Комбинации на выигрыш фигуры. Открытое нападение. Открытый шах. Игра двумя ладьями при матовании короля. Игра ферзем при матовании короля. <i>4. Тренировочные партии.</i> Французская защита. Ферзевый гамбит. Итальянская партия, молниеносная и быстрая игра.
3. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль - 7 ч. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты

Этап начальной подготовки Свыше года 416 часов	
ТЕОРИЯ	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – 137 ч.	
1. Основные сведения по теории шахмат Повторение пройденного материала . Краткая историческая справка. Доска и фигуры. Основные правила, определяющие ход игры. Шахматная нотация. Сложные правила. Ценность фигур и пешек. Некоторые случаи ничьей . Мат тяжелыми фигурами. Дебют: Открытые дебюты. Значение флангов. Захват центра. Подрыв центра. Фланговые атаки. План в дебюте. Оценка позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи. Как начать партию. Что делать после дебюта. Использование материального перевеса. Миттельшпиль: Основные принципы разыгрывания середины игры: целесообразность в развитии фигур, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. Разрушение пешечного центра. Уничтожение защиты. Эндшпиль: Пешечные окончания. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. Пешечный прорыв. Коневые (слоновые) окончания. Цугцванг. Ладейные окончания. Ладья против пешек. Король и пешка против короля. Борьба ферзя против пешки. Некоторые случаи ничьей при большом материальном перевесе. Простейшие ладейные окончания . Легкофигурные окончания . Овладение навыками работы в интернете с шахматными сайтами. Игра против программы. Запись шахматной партии и разбор ошибок.	
2. Основы психологии человека. Спортивный режим. Антидопинговые правила Строение организма человека. Ведущая роль нервной системы в деятельности всего организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Опорно-двигательная система. Профилактика травматизма. Здоровый образ жизни. Основы здорового образа жизни. Гигиенические знания и навыки. Общий распорядок дня. Режим питания. Антидопинговые правила.	
3. Тактическая подготовка Развитие комбинационного зрения. Различные тактические приемы, комбинации. Матовые комбинации. Комбинации на выигрыш фигуры. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной удар. Связка. Уничтожение защиты. Промежуточный ход. Промежуточный шах. Наиболее характерные комбинационные возможности различных фигур. Классификация комбинаций по идеям. Ловушки. Атака на короля. Тактическая подготовка с использованием ПК.	
ПРАКТИКА	
1. Общая физическая подготовка – 25 ч.	
2. Техническая подготовка – 91 ч. 1. <i>Стратегия и тактика:</i> Подвижный пешечный центр. Выигрыш темпа. Рентген. Слабости пешечной структуры. Проходная пешка. Промежуточный ход. Размен. Влияние пешечной конфигурации на течение борьбы. Открытая линия и 7-ая (2-я) горизонталь. 2. <i>Анализ типовых позиций:</i> Отдаленная (защищенная) проходная пешка. Ладья и пешка против ладьи. Слон против пешек. Конь против пешек. 3. <i>Решение задач:</i> Двойной удар. Связка. Уничтожение защиты. Промежуточный ход. Промежуточный шах. 4. <i>Тренировочные партии.</i> Северный гамбит. Венская партия. Королевский гамбит. Молниеносная и быстрая игра.	
3. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – 9 ч. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты. Восстановительные мероприятия	
5. Инструкторская и судейская практика – 4 ч. Правила игры. Нотация. Турнирная дисциплина. Правило «тронул – ходи». Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Квалификационные турниры.. Основы судейства соревнований	

6.Участие в спортивных соревнованиях – 46 ч.
Турниры группы. Квалификационные турниры.

Учебно-тренировочный этап 1 года 468 часов
ТЕОРИЯ
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – 190 ч.
1. Основные сведения по теории шахмат Превращение пешек, рокировка, взятие на проходе . Ценность фигур и пешек. Ничья. Вечный шах. Пат. Дебют: Как начинать партию. Что делать после дебюта. Короткие партии (до 10 ходов) с явными ошибками одного из соперников. Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Гамбиты. Испанская партия: основные варианты. Миттельшпиль: План игры. Оценка позиций. Центр. Централизация. Атака в шахматной партии. Инициатива и темп. Фигурно-пешечная атака. Проблема центра. Использование большого мастер перевеса Эндшпиль: Игра на мат в простейших окончаниях. Мат тяжелыми фигурами. Король и пешка против короля. Проведение пешки в ферзя. Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Окончания с одноцветными (разноцветными) слонами. Принципы работы шахматных баз данных. Просмотр партий по конкретному сопернику при подготовке к шахматному турниру. Анализ сыгранных партий с помощью аналитических модулей. ChessBase, ChessAssistant.Анализ Тактическая подготовка.
2. Основы психологии человека. Спортивный режим. Антидопинговые правила Гигиена умственного труда. Укрепление здоровья: аутотренинг, закаливание, двигательная активность. Понятие о гигиене. Основные сведения о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена шахматиста. Методы закаливания. Закаливание и его роль в профилактике инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методы их применения.
3. Тактическая подготовка Развитие комбинаторного зрения. Расчет вариантов. Различные тактические приемы, комбинации. Матовые комбинации. Комбинации на выигрыш фигуры. Различные виды комбинаций конных ударов. Ловушки. Тактическая подготовка с использованием ПК.
ПРАКТИКА
1.Общая физическая подготовка – 19 ч.
2. Специальная физическая подготовка – 10 ч.
3. Техническая подготовка – 139 ч. <i>1. Стратегия и тактика:</i> Определение стратегии и тактики. Расчет и план. «Плохая фигура». Инициатива. Размен. Двойной удар. Форсированный мат. <i>2. Анализ типовых позиций.</i> Пешечный прорыв и образование проходной пешки. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Ладья и коневая пешка против ладьи. <i>3. Решение комбинаций:</i> Упражнения на мат. Двойной удар. Форсированный мат. Пат. Двухходовки-трехходовки. Позиционная ничья. Крепость. Завлечение. Комбинации в 3-4 хода на выигрыш и ничью. Цугцванг. <i>4. Тренировочные партии.</i> Испанская партия. Сицилианская защита. Защита Каро-Канн. Молниеносная и быстрая игра.
4. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – 10 ч. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты. Восстановительные мероприятия
5. Инструкторская и судейская практика – 10 ч. Судейство в соревновании. Воспитательная роль судьи. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Основные положения правил игры по шахматам. Разрядные нормы и требования по шахматам.

6.Участие в спортивных соревнованиях - 90 ч.
Турниры группы. Квалификационные турниры.

Учебно-тренировочный этап 2 года 520 часов
ТЕОРИЯ
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – 210 ч.
3. Основные сведения по теории шахмат Дебют: Сицилианская защита: основные идеи и варианты. Защита Каро-Канн. Атака в дебюте. Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты. Значение флангов, дебютный захват центра с флангов, подрыв центра. Миттельшпиль: Пешечный прорыв. Подвижный пешечный центр. Центр и фланги. Инициатива и темп в атаке. Атака при разносторонних рокировках. Ограничение подвижности фигур, пространства, выключение фигур из игры. Защита в шахматной партии. Эндшпиль: Мат одинокому королю двумя слонами. Ладейные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечном окончании. Построение моста. Принцип Тарраша. Позиция Филидора. Принципы работы шахматных баз данных. Просмотр партий по конкретному сопернику при подготовке к шахматному турниру. Анализ сыгранных партий с помощью аналитических модулей. ChessBase, ChessAssistant. Анализ. Тактическая подготовка.
2. Основы психологии человека. Спортивный режим. Антидопинговые правила – Биологические ритмы. Динамика работоспособности и режим дня. Организация тренировочного процесса. Спортивный режим. Организм человека и факторы риска: стрессы, гиподинамия, переутомление, переохлаждение. Антидопинговые правила.
3. Тактическая подготовка Развитие комбинаторного зрения. Расчет вариантов. Различные тактические приемы, комбинации. Матовые комбинации. Комбинации на выигрыш фигуры. Различные виды комбинаций конных ударов. Ловушки. Комбинации в 3-5 хода на выигрыш и ничью. Тактическая подготовка с использованием ПК.
ПРАКТИКА
1.Общая физическая подготовка – 21 ч.
4. Специальная физическая подготовка – 11 ч.
3. Техническая подготовка – 156 ч. <i>1. Стратегия и тактика:</i> Определение стратегии и тактики. Расчет и план. Пат. Позиционная жертва качества. Позиционная жертва пешки (фигуры). Размен. Позиционная ничья. Крепость. Хорошие и плохие слоны. Слон сильнее коня. Конь сильнее слона. Разноцветные слоны в миттельшпиле. Стратегические приемы защиты. Тренировка техники расчета. <i>2. Анализ типовых позиций.</i> Окончания с одноцветными слонами. Окончания с разноцветными слонами. Подрыв центра. Атака при разносторонних рокировках. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. <i>3. Решение комбинаций:</i> Упражнения на мат. Двойной удар. Форсированный мат. Пат. Двухходовки-трехходовки. Позиционная ничья. Крепость. Завлечение. Комбинации в 3-4 хода на выигрыш и ничью. Цугцванг. <i>3.Тренировочные партии.</i> Пешечный эндшпиль. Ладейный эндшпиль. Русская партия. Староиндийская защита. Молниеносная и быстрая игра.
4.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – 11 ч. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты. Восстановительные мероприятия

5.Инструкторская и судейская практика – 11 ч. Судейство в соревновании. Воспитательная роль судьи. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Основные положения правил игры по шахматам. Разрядные нормы и требования по шахматам.
6.Участие в спортивных соревнованиях - 100 ч. Турниры группы. Квалификационные турниры.

Учебно-тренировочный этап 3 года 624 часов
ТЕОРИЯ
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – 260 ч.
1.Основные сведения по теории шахмат Дебют: Открытые дебюты и гамбитная игра. Полузакрытые дебюты и закрытые дебюты. Построение дебютного репертуара. Дебют как подготовительная стадия к борьбе в середине игры. Стратегические идеи защиты. Грюнфельда. Французская защита. Защита Нимцовича. Миттельшпиль: Пассивная и активная защита. Составление плана защиты, перегруппировка сил. Переход к контрудару. Приемы тактической защиты. Стратегические приемы. Эндшпиль: <i>Пешечные окончания</i> - Учебные позиции. Оппозиция. Геометрия доски. Прием отталкивания. Окончания с проходными пешками у обеих сторон. Прорыв. Лучшее пешечное расположение. Запасные темпы и активность короля. Переход в пешечный эндшпиль. Этюдная композиция. <i>Ладейные окончания</i> - Учебные позиции. Позиция Филидора. Постройка моста. Владение седьмой горизонталью. Использование открытой линии. Окончание с проходными пешками. Активность в ладейных окончаниях. Пешечные слабости. Некоторые защитительные ресурсы. Реализация материального перевеса. Реализация позиционного перевеса. Ладейные этюды. Тренажер для самостоятельного анализа шахматных партий. Fritz, Rybka, Houdini , Stockfish и другие шахматные программы. Читтерство. Основные алгоритмы современных шахматных программ.
2. Основы психологии человека. Спортивный режим. Антидопинговые правила Гигиена умственного труда. Укрепление здоровья: аутотренинг, закаливание, двигательная активность. Понятие о гигиене. Основные сведения о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена шахматиста. Методы закаливания. Закаливание и его роль в профилактике инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методы их применения. Биологические ритмы. Динамика работоспособности и режим дня. Организация тренировочного процесса. Спортивный режим. Организм человека и факторы риска: стрессы, гиподинамия, переутомление, переохлаждение. Антидопинговые правила.
3. Тактическая подготовка Развитие комбинационного зрения. Расчет вариантов. Различные тактические приемы, комбинации. Матовые комбинации. Комбинации на выигрыш фигуры. Различные виды комбинаций конных ударов. Ловушки. Комбинации в 3-5 хода на выигрыш и ничью. Атака на короля. Решение комбинаций и задач. Тренировка техники расчета. Тактическая подготовка с использованием ПК.
ПРАКТИКА
1.Общая физическая подготовка – 25 ч.
2.Специальная физическая подготовка – 13 ч.
3. Техническая подготовка – 180 ч. 1. <i>Стратегия и тактика:</i> Выключение фигуры из игры. Открытые и полуоткрытые линии. Роль центра в шахматной партии. Игра двумя слонами миттельшпиле и эндшпиле. Понятие о слабых и сильных. Расположение пешек и их влияние на оценку позиции. Элементы стратегии в творчестве классиков шахмат. Изолированная пешка. Висячие пешки. Пешечный «клин» в центре. Цугцванг. Стратегические приемы защиты. Тренировка техники расчета. 2. <i>Анализ типовых позиций.</i> Создание слабостей. Слон с пешками против слона с пешками (одноцвет, разноцвет). Активность короля в эндшпиле.

3. Решение комбинаций: Выключение фигуры из игры. Матовые комбинации. Атака слабых пунктов. Позиционная жертва качества. Компенсация за фигуру (ладью). Этюды. 4. Тренировочные партии Молниеносная и быстрая игра.
4. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – 13 ч. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты. Восстановительные мероприятия
5. Инструкторская и судейская практика – 13 ч. Судейство в соревновании. Воспитательная роль судьи. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Основные положения правил игры по шахматам. Разрядные нормы и требования по шахматам. Таблица очередности игры в соревнованиях. Организация и проведение соревнований по шахматам. Положение о соревновании. Регламент. Подготовка места соревнования. Порядок открытия и закрытия соревнований. Создание праздничной обстановки соревнований. Документация соревнований, оформление отчета об их проведении.
6. Участие в спортивных соревнованиях – 120 ч. Турниры группы. Квалификационные турниры.

Учебно-тренировочный этап 4 года 728 часов
ТЕОРИЯ
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка - 253 ч.
1. Основные сведения по теории шахмат Дебют: Открытые дебюты и гамбитная игра. Полузакрытые дебюты и закрытые дебюты. Построение дебютного репертуара. Связь дебюта и миттельшпиля. Характеристика современных дебютов. Понятие дебютной новинки. Дебют Рети. Стратегические идеи защиты Алехина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала. Миттельшпиль: Жертва материала для перехода в эндшпиль. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине игры. Изолированные висячие пешки. Позиционная жертва пешки, качества. Игра на двух флангах. Эндшпиль: Сложные пешечные окончания. Сложные ладейные окончания. Мат одинокому королю слоном и конем. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в эндшпиле. Ладья против легких фигур. Ладья и конь против ладьи. Ладья и слон против ладьи. Легкофигурные окончания. Прием отталкивания. Окончания с проходными пешками у обеих сторон. Прорыв. Лучшее пешечное расположение. Запасные темпы и активность короля. Переход в пешечный эндшпиль. Этюдная композиция. Реализация позиционного перевеса. Ладейные этюды. Тренажер для самостоятельного анализа шахматных партий. Fritz, Rybka, Houdini, Stockfish и другие шахматные программы. Читтерство. Основные алгоритмы современных шахматных программ.
2. Основы психологии человека. Спортивный режим. Антидопинговые правила Общие принципы, лежащие в основе тренировки шахматиста: совершенствование как непрерывный многолетний процесс, постановка главной (отдельной) спортивной задачи и конкретных задач на определенных этапах роста, перспективное, годовое и ежемесячное планирование, сочетание общей (физической, морально-волевой, психологической) и специальной подготовки (владение всеми элементами шахматной техники, знаниями по всем стадиям партии), учет индивидуальных психофизиологических особенностей для планирования тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий. Понятие об обмене веществ, энергетических затратах при различных физических и умственных нагрузках. Значение правильного питания, его оптимальной калорийности. Методы совершенствования шахматиста, общая характеристика. Вредное воздействие курения и спиртных напитков на здоровье и конкретные спортивные качества шахматиста. Циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста. Комплекс ГТО как основа физической подготовки шахматиста. Антидопинговые правила.
3. Тактическая подготовка Развитие комбинационного зрения. Расчет вариантов. Различные тактические приемы, комбинации. Матовые комбинации. Комбинации на выигрыш фигуры. Ловушки. Комбинации на

выигрыш и ничью. Атака на короля. Расчет вариантов по А. Котову. Решение комбинаций и задач. Тренировка техники расчета. Тактическая подготовка с использованием ПК.
ПРАКТИКА
1.Общая физическая подготовка – 30 ч.
1. Специальная физическая подготовка – 15 ч.
3. Техническая подготовка – 200 ч. <i>1. Стратегия и тактика:</i> Хорошие и плохие слоны. Слон сильнее коня. Конь сильнее слона. Разноцветные слоны в миттельшпиле. Выключение фигуры из игры. Открытые и полуоткрытые линии. Роль центра в шахматной партии. Игра двумя слонами миттельшпиле и эндшпиле. Понятие о слабых и сильных конях. Расположение пешек и их влияние на оценку позиции. Элементы стратегии в творчестве классиков шахмат. Испанская структура. «Карлсбадская» структура. «Каменная стена». «Ёж». Стратегические приемы защиты. Тренировка техники расчета. <i>2.Анализ типовых позиций.</i> Открытые и полуоткрытые линии и атака на короля. Форпост на открытой и полуоткрытой линии. Борьба за открытую линию. Ладья против легких фигур. Ладья и слон (конь) против ладьи. <i>3. Решение комбинаций:</i> Выключение фигуры из игры. Матовые комбинации. Атака слабых пунктов. Позиционная жертва качества. Компенсация за фигуру (ладью). Этюды. <i>4. Тренировочные партии</i> Защита Грюнфельда. Защита Нимцовича. Эндшпиль с одноцветными (разноцветными) слонами. Английское начало. Славянская защита. Позиции без качества (без пешки) Ферзь против ладьи в эндшпиле.
4.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – 15 ч. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты. Восстановительные мероприятия
5.Инструкторская и судейская практика – 15 ч. Судейство в соревновании. Воспитательная роль судьи. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Основные положения правил игры по шахматам. Разрядные нормы и требования по шахматам. Таблица очередности игры в соревнованиях. Организация и проведение соревнований по шахматам. Положение о соревновании. Регламент. Подготовка места соревнования. Порядок открытия и закрытия соревнований. Создание праздничной обстановки соревнований. Документация соревнований, оформление отчета об их проведении.
6.Участие в спортивных соревнованиях – 200 ч. Турниры группы. Квалификационные турниры.

Учебно-тренировочный этап
5 года 832 часов
ТЕОРИЯ
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка - 297 ч.
1.Основные сведения по теории шахмат Дебют: Открытые дебюты и гамбитная игра. Полузакрытые дебюты и закрытые дебюты. Построение дебютного репертуара. Связь дебюта и миттельшпиля. Характеристика современных дебютов. Понятие дебютной новинки. Дебют Рети. Стратегические идеи защиты Алехина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала. Миттельшпиль: Жертва материала для перехода в эндшпиль. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине игры. Изолированные висячие пешки. Позиционная жертва пешки, качества. Игра на двух флангах. Эндшпиль: Сложные пешечные окончания. Сложные ладейные окончания. Мат одинокому королю слоном и конем. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в эндшпиле. Ладья против легких фигур. Ладья и конь против ладьи. Ладья и слон против ладьи. Легкофигурные окончания.

Прием отталкивания. Окончания с проходными пешками у обеих сторон. Прорыв. Лучшее пешечное расположение. Запасные темпы и активность короля. Переход в пешечный эндшпиль. Этюдная композиция. Реализация позиционного перевеса. Ладейные этюды. Тренажер для самостоятельного анализа шахматных партий. Fritz, Rybka, Houdini, Stockfish и другие шахматные программы. Читтерство. Основные алгоритмы современных шахматных программ.
2. Основы психологии человека. Спортивный режим. Антидопинговые правила Общие принципы, лежащие в основе тренировки шахматиста: совершенствование как непрерывный многолетний процесс, постановка главной (отдельной) спортивной задачи и конкретных задач на определенных этапах роста, перспективное, годовое и ежемесячное планирование, сочетание общей (физической, морально-волевой, психологической) и специальной подготовки (владение всеми элементами шахматной техники, знаниями по всем стадиям партии), учет индивидуальных психофизиологических особенностей для планирования тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий. Понятие об обмене веществ, энергетических затратах при различных физических и умственных нагрузках. Значение правильного питания, его оптимальной калорийности. Методы совершенствования шахматиста, общая характеристика. Вредное воздействие курения и спиртных напитков на здоровье и конкретные спортивные качества шахматиста. Циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста. Комплекс ГТО как основа физической подготовки шахматиста. Антидопинговые правила.
3. Тактическая подготовка Развитие комбинационного зрения. Расчет вариантов. Различные тактические приемы, комбинации. Матовые комбинации. Комбинации на выигрыш фигуры. Ловушки. Комбинации на выигрыш и ничью. Атака на короля. Расчет вариантов по А. Котову. Решение комбинаций и задач. Тренировка техники расчета. Тактическая подготовка с использованием ПК.
ПРАКТИКА
1. Общая физическая подготовка – 34 ч.
2. Специальная физическая подготовка – 17 ч.
3. Техническая подготовка – 230 ч. <i>1. Стратегия и тактика:</i> Хорошие и плохие слоны. Слон сильнее коня. Конь сильнее слона. Разноцветные слоны в миттельшпиле. Выключение фигуры из игры. Открытые и полуоткрытые линии. Роль центра в шахматной партии. Игра двумя слонами миттельшпиле и эндшпиле. Понятие о слабых и сильных конях. Расположение пешек и их влияние на оценку позиции. Элементы стратегии в творчестве классиков шахмат. Испанская структура. «Карлсбадская» структура. «Каменная стена». «Ёж». Стратегические приемы защиты. Тренировка техники расчета. <i>2. Анализ типовых позиций.</i> Открытые и полуоткрытые линии и атака на короля. Форпост на открытой и полуоткрытой линии. Борьба за открытую линию. Ладья против легких фигур. Ладья и слон (конь) против ладьи. <i>3. Решение комбинаций:</i> Выключение фигуры из игры. Матовые комбинации. Атака слабых пунктов. Позиционная жертва качества. Компенсация за фигуру (ладью). Этюды. <i>4. Тренировочные партии</i> Защита Грюнфельда. Защита Нимцовича. Эндшпиль с одноцветными (разноцветными) слонами. Английское начало. Славянская защита. Позиции без качества (без пешки) Ферзь против ладьи в эндшпиле.
4. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – 17 ч. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты. Восстановительные мероприятия
5. Инструкторская и судейская практика – 17 ч. Судейство в соревновании. Воспитательная роль судьи. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Основные положения правил игры по шахматам. Разрядные нормы и требования по шахматам. Таблица очередности игры в соревнованиях. Организация и проведение соревнований по шахматам. Положение о соревновании. Регламент. Подготовка места соревнования. Порядок открытия и закрытия соревнований. Создание праздничной обстановки соревнований. Документация соревнований, оформление отчета об их проведении.

6.Участие в спортивных соревнованиях – 220 ч.

Турниры группы. Квалификационные турниры.

Этап совершенствования спортивного мастерства (весь период тренировочного процесса) 1040 часов.
ТЕОРИЯ
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – 415 ч.
1.Основные сведения о шахмат Дебют: Испанская партия: вариант Чигорина, вариант Брейера, варианты Смыслова и Зайцева. Дебюты ведущих шахматистов мира. Славянская защита: вариант Шлехтера, Меранский вариант, Антимеран, вариант Ботвинника, Московский вариант, Антимосковский гамбит. Защита Нимцовича: вариант Хюбнера, центральный вариант, система Романишина, система с 4.Фс2. Староиндийская защита: закрытый пешечный центр, позиции с открытым пешечным центром. Французская защита: Вариант Винавера, классическая система 3...Kf6 4.e5 Kfd7, вариант Тарраша 3.Kd2. Новоиндийская защита с 3.e4. Миттельшпиль: Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва. Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Использование пешечного перевеса в центре. Позиционная борьба в миттельшпиле: логика позиционной борьбы, подрыв, размен, перевес в пространстве, инициатива, профилактика. Борьба при необычном соотношении сил и компенсации за материал: ферзь против трех легких фигур. Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки. Принципы реализации материального преимущества. Позиционная жертва пешки (качества). Игра на двух флангах. Типовые позиции миттельшпиля. Позиции с изолированной пешкой. Атака на короля на примере партий А. Алехина, М. Таля, Г. Каспарова, В.Крамника, В.Ананда. Развитие комбинаторного зрения. Расчет вариантов. Метод исключения по методике М. Дворецкого. Внимание к возможностям противника. Игра в миттельшпиле и переход в эндшпиль. Атака в центре и на ферзевом фланге. Защита и контратака на примерах партий Э. Ласкера, В. Корчного Эндшпиль: Переход из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль. Сложные окончания. Стратегическая атака: при разноцветных слонах, пешечного меньшинства. Борьба с пешечным перевесом на фланге. Преимущество двух слонов. Переход в пешечный эндшпиль как метод реализации материального или позиционного перевеса. Систематизация знаний теории пешечного эндшпиля. Приемы стратегической защиты: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру. Сложные эндшпили с различными противостоящими фигурами при пешках: ферзь против ладьи, ферзь против ладьи и слона, ферзь против ладьи и коня, ладья против слона, ладья против коня, слон против коня. Пешечные окончания в практике А. Карпова и В. Крамника. Пешечные этюды. Ладейные окончания. Теоретические позиции. Примеры из творчества А. Рубинштейна. Общая стратегия эндшпиля. Легкофигурные окончания. Ладья против легкой фигуры. Переход в эндшпиль и размен – как способ использования материального или позиционного перевеса. Эндшпильная техника на примерах творчества чемпионов мира Skype. Игра on-line. Психологические аспекты использования современных информационных технологий.
2. Основы психологии человека. Спортивный режим. Антидопинговые правила Центральная нервная система и возможности психики и психологии спортсмена. Самоконтроль. Методики психодиагностики и карта личности спортсмена. Знакомство с учением о биоритмах. Владение основами психологических знаний для учета своих индивидуальных качеств и особенностей соперников. Спортивный режим шахматиста во время соревнований. Спорт и допинг. Врачебный контроль за физическим состоянием шахматиста. Порядок осуществления врачебного контроля в США. Антидопинговая программа «Честный спорт». Режим шахматиста во время соревнований. Антидопинговые правила.
3. Тактическая подготовка. Развитие комбинаторного зрения. Расчет вариантов. Различные виды комбинаций высокой степени сложности. Ловушки. Тактическая подготовка с использованием ПК. Тренировка техники расчета.
ПРАКТИКА

1.Общезначительная подготовка – 42 ч.
2.Специальная физическая подготовка – 42 ч.
3.Техническая подготовка - 249 ч. 1. <i>Стратегия и тактика:</i> Стратегические идеи в испанской партии. Перегруппировка фигур в миттельшпиле. Атака малыми силами. Стратегические идеи славянской защиты и защиты Нимцовича. Активная защита. Стратегические идеи староиндийской и новоиндийской защиты. «Дерево» расчета. Техника расчета. 2. <i>Анализ типовых позиций.</i> Игра on-line. Открытые и полуоткрытые линии и атака на короля. Форпост на открытой и полуоткрытой линии. Борьба за открытую линию. Сильный пешечный центр. Подрыв пешечного центра. Роль центра при фланговых операциях. Пешечные слабости. Сдвоенные пешки. Отсталая пешка. Изолированная пешка. Пешечные островки. 3. <i>Решение задач и комбинаций:</i> Матовые комбинации. Атака слабых пунктов. Позиционная жертва качества. Разрушение королевского фланга. Прямая атака на короля. Атака малыми силами. Размен атакующих фигур противника. Жертва материала. Этюды. 3. <i>Тренировочные партии.</i> Испанская партия: вариант Чигорина, вариант Брейера, варианты Смыслова и Зайцева. Меранский вариант. Антимеран. Защита Нимцовича: вариант Хюбнера, центральный вариант, система Романишина, система с 4.Фс2. Староиндийская защита: позиции с открытым пешечным центром. Французская защита: классическая система 3...Kf6 4.e5 Kfd7, вариант Тарраша 3.Kd2. Новоиндийская защита с 3.e4. 5. <i>Самостоятельная работа.</i> Анализ типовых позиций, решение комбинаций и этюдов. Расчет вариантов.
4.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – 42 ч. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты. Восстановительные мероприятия
5.Инструкторская и судейская практика – 32 ч. ЕВСК. Организация и проведение соревнований по шахматам. Положение о соревновании. Регламент. Подготовка места соревнования. Порядок открытия и закрытия соревнований. Создание праздничной обстановки соревнований. Документация соревнований, оформление отчета об их проведении.
6.Участие в спортивных соревнованиях – 218 ч. Участие в соревнованиях согласно календарному плану соревнований на текущий год

Этап высшего спортивного мастерства (весь период тренировочного процесса) 1248 часов.
ТЕОРИЯ
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – 400 ч.
1.Основные сведения о шахмат Сильнейшие шахматисты России и мира. Крупнейшие международные турниры. Чемпионаты мира. Дебют: Сицилианская защита: продолжение 2. с3, схевенингенский вариант, варианты с e7-e5, варианты сицилианской защиты с разменом С:f6 gf. Знакомство с практикой ведущих шахматистов мира. Сицилианская защита: вариант Найдорфа (с 6. Сg5 e6 7. f4, с 6. Сс4, с 6.e5, с 6. Се3 и 6. a4). Дебютные катастрофы. Дебютные тонкости. Неожиданности в дебюте. Система «Ёж» (белый слон на e2, g2, d2). Классический схевенинген. Неосхевенинген. Миттельшпиль: Сицилианский миттельшпиль: атаки на разных флангах. Борьба при необычном соотношении сил и компенсации за материал: две ладьи против ладьи и легкой фигуры, две легкие фигуры против ладьи (с пешками), легкая фигура против трех пешек, ладья против легкой фигуры и двух пешек. Маневренная борьба в закрытых позициях. Техника реализации преимущества. Проблема центра: сильный пешечный центр, фигуры против пешечного центра, фигурно-пешечный центр, роль центра при фланговых операциях. Далекий расчет. Интуитивные решения. Атака на короля на примере партий А. Алехина, М. Талья, Г. Каспарова, В.Крамника, В.Ананда. Игра в миттельшпиле и переход в эндшпиль. Атака в центре и на ферзевом фланге. Защита и контратака на примерах партий Э. Ласкера, В. Корчного. Активность тяжелых фигур миттельшпиле.

Эндшпиль: Сложные эндшпили с различными противостоящими фигурами при пешках: ферзь против двух ладей, ферзь против ладьи и слона, ферзь против ладьи и коня, ладья против слона и коня. Лучшее пешечное расположение. Переход в пешечный эндшпиль как реализация материального или позиционного перевеса. Эндшпиль: ладья против двух легких фигур, ладья против легкой фигуры и двух пешек, легкая фигура против трех пешек. Коневой эндшпиль: конь против пешек, конь с пешками против коня с пешками. Слоновый эндшпиль: слон против пешек, реализация перевеса при одноцветных (разноцветных) слонах, слон против коня. Ферзевый эндшпиль и вечный шах. Пешечные окончания в практике А. Карпова и В. Крамника. Пешечные этюды. Ладейные окончания. Теоретические позиции. Примеры из творчества А. Рубинштейна. Общая стратегия эндшпиля. Легкофигурные окончания. Ладья против легкой фигуры. Переход в эндшпиль и размен – как способ использования материального или позиционного перевеса. Эндшпильная техника на примерах творчества чемпионов мира Игра on-line. Skype.
2. Основы психологии человека. Спортивный режим. Антидопинговые правила Психологическая и морально-волевая подготовка спортсмена. Культура здоровья. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Функциональные показатели тренированности организма. Комплекс восстановительных мероприятий. Нарушение осанки. Комплекс упражнений для поддержания правильной осанки. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». «Антидопинговый центр». Знакомство с методами аутогенной тренировки. ВАДА. Всемирный антидопинговый кодекс. Допинг-контроль в шахматах.
3. Тактическая подготовка. Развитие комбинационного зрения. Расчет вариантов. Различные виды комбинаций высокой степени сложности. Ловушки. Тактическая подготовка с использованием ПК. Тренировка техники расчета.
ПРАКТИКА
1.Общефизическая подготовка – 65
2.Специальная физическая подготовка- 65 ч.
3.Техническая подготовка - 225 ч. <i>1. Стратегия и тактика:</i> Стратегические идеи сицилианской защиты. Стратегические идеи сицилианской защиты: вариант Найдорфа (с 6. Сg5 e6 7. f4, с 6. Сс4, с6.e5, с 6.Се3 и 6. а4). Система «Ёж», классический схевенинген, неосхевенинген стратегические идеи. Переломные моменты в партии. Профилактика – инициатива. Техника расчета. Далекий расчет. «Дерево расчета»: вариантные дебри. <i>2. Анализ типовых позиций.</i> Неудачная позиция одной фигуры. Выключение фигуры из игры. Дисгармония в расстановке фигур. Пешечный центр. Фигурно-пешечный центр. Открытый центр. Закрытый центр. Напряженный центр. Реализация материального перевеса. Реализация позиционного перевеса. Запасные темпы. Атака на короля при разносторонних рокировках. <i>3. Решение задач и комбинаций.</i> Игра на двух флангах. Размен. Жертва пешки (фигуры) для перехода в эндшпиль. Жертва качества (пешки, фигуры) за атаку. Ладья против двух легких фигур (против легкой фигуры и двух пешек), легкая фигура против трех пешек. Ферзь против ладьи, ферзь против двух (трех) фигур. Комбинации на вечный шах. Этюды. <i>4. Тренировочные партии.</i> Сицилианская защита: продолжение 2. с3, схевенингенский вариант, варианты с e7-e5, варианты сицилианской защиты с разменом С:f6 gf. Сицилианская защита: вариант Найдорфа (с 6. Сg5 e6 7. f4, с 6. Сс4, с 6.e5, с 6. Се3 и 6. а4). Позиции после выхода из индивидуального дебюта. Система «Ёж» (белый слон на e2, g2, d2). Классический схевенинген. Неосхевенинген. <i>5. Самостоятельная работа.</i> Совершенствование тактических приемов. Анализ типовых позиций. Комбинации. Этюды. Расчет вариантов.
4.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – 75 ч. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты. Восстановительные мероприятия
5.Инструкторская и судейская практика – 38 ч. ЕВСК. Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревновании. Регламент. Подготовка места соревнования. Порядок открытия и закрытия соревнований.

Создание праздничной обстановки соревнований. Документация соревнований, оформление отчета об их проведении.

6.Участие в спортивных соревнованиях – 380 ч.

Участие в соревнованиях согласно календарному плану соревнований на текущий год

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«шахматы»

**Годовой учебно-тренировочный план
по шахматам, из расчета на 52 недели (час)**

№ п/ п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ																	
		ЭНП				УТЭ (ЭСС)										ССМ		ВСМ	
		до года		Свыше года		До трех лет						Свыше трех лет							
		1 год		2 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		Без ограничений	Без ограничений		
(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			17	18	19	20
1.	Общая физическая подготовка (%)	33	14-16	25	8-14	19	4-8	21	4-8	25	4-8	30	4-6	34	4-6	42	4-6	65	4-6
2.	Специальная физическая подготовка (%)					10	2-4	11	2-4	13	2-4	15	2-4	17	2-4	42	4-6	65	4-6
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)			46	10-15	90	15-20	100	15-20	120	15-20	200	20-30	220	20-30	218	20-30	380	30-35
4.	Техническая подготовка (%)	91	32-42	91	28-32	139	26-30	156	26-30	180	26-30	200	24-28	230	24-28	249	22-24	225	18-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	103	44-48	137	40-44	190	38-42	210	38-42	260	38-42	253	36-40	297	36-40	415	36-40	400	32-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)			4	1-3	10	2-4	11	2-4	13	2-4	15	2-4	17	2-4	32	2-4	38	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7	1-3	9	1-3	10	2-4	11	2-4	13	2-4	15	2-4	17	2-4	42	4-6	75	5-7
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		234	100	312	100	468	100	520	100	624	100	728	100	832	100	1040	100	1248	100
Количество часов в неделю		4,5		6		9		10		12		14		16		20		24	

Примечание. Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными.

