

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования города Набережные Челны
«Спортивная школа «Этюд»

«Рассмотрена и одобрена»
На заседании педагогического совета
Протокол № 1
от 10.08.2023г.



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

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	3
II. Нормативная часть	5
2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта шахматы	5
2.2 Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки	5
2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта шахматы	6
2.4 Режимы учебно-тренировочной работы	10
2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	10
2.6 Требования к спортивному инвентарю, оборудованию и спортивной экипировке	11
2.7 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	11
2.8 Структура годичного цикла	12
III. Методическая часть	13
3.1 Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований	14
3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	15
3.3 Планирование спортивных результатов	20
3.4 Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	21
3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	21
3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки	32
3.7 Планы применения восстановительных средств	33
3.8 Планы антидопинговых мероприятий	35
3.9 Планы инструкторской и судейской практики	37
IV. Системы контроля и зачетные требования	38
4.1 Конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки в виде спорта шахматы	38
4.2 Требования к результатам реализации Программы	39
V. Список использованной литературы	50

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена авторским коллективом тренеров МАУДО «СШ «Этюд». Программа спортивной подготовки по виду спорта шахматы (далее – Программа) разработана на основании Устава МАУДО «СШ «Этюд», Приказа Минспорта России от 09.11.2022 № 952 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы», постановления Кабинета Министров №853 от 25.09.2019 с целью: организации, планирования и проведения учебно-тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку (далее-обучающимися) в МАУДО «СШ «Этюд».

В данной Программе определяются структура, содержание, требования к освоению теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки. При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

Основной целью является подготовка спортивного резерва, в связи с чем, для ее достижения на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям по шахматам;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта шахматы;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта шахматы.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта шахматы;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья обучающихся.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Программой определена следующая организация тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на учебно-тренировочном этапе – 4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Это обеспечивает единую целостность учебно-тренировочного процесса многолетней тренировки шахматистов по мере роста спортивного мастерства обучающихся

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Шахматы – это не просто вид спорта. Шахматы – это увлекательный досуг, тонкий расчет, замечательная тренировка памяти и умения просчитать игру на несколько ходов вперед, мастерство предвидеть ходы соперника. Шахматы – это и железная выдержка, упорство, умение владеть собой и своими нервами. Шахматы отлично развивают память и логическое мышление, а также воспитывают трудолюбие и волю к победе. Каждый шахматист при соответствующей подготовке может приобрести спортивные качества, которые позволяют ему добиться высших для его индивидуальных возможностей достижений.

Шахматы являются одним из популярных видов спорта во всем мире. Спортивную деятельность шахматиста обычно ассоциируют с умственной работой, имеющей яркую эмоциональную окраску. Шахматы, как вид соревновательной деятельности относится, согласно Л.П. Матвееву, в общей классификации к группе абстрактно-игровых видов спорта, исход состязаний в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника. Эта особенность шахмат, несомненно, оказывает определенное влияние и на систему подготовки, в которой в отличие от других видов спорта центральное место занимает профессиональная шахматная подготовка, а физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости. Процесс шахматной тренировки состоит из общей и специальной подготовки, которые взаимосвязаны друг с другом. Общая подготовка направлена, прежде всего, на всестороннее шахматное образование и развитие необходимых качеств шахматиста - спортсмена. Специальная подготовка шахматиста осуществляется в непосредственной связи с овладением и совершенствованием мастерства на базе уже приобретенных навыков и умений общей подготовки.

Подготовка шахматистов различной квалификации проводится круглогодично – в подготовительном, соревновательном и переходно-восстановительном периодах после соревнований. В подготовку во время соревнований следует включать:

- 1) построение тактического плана борьбы в зависимости от турнирного положения и подмеченных сильных и слабых сторон противника;
- 2) уточнение в выборе дебютных схем к каждому противнику;
- 3) четкое соблюдение гигиенического режима;
- 4) физзарядку, прогулки, занятия спортом;
- 5) отдых.

В наши дни появились новые методы подготовки шахматиста, связанные с применением дистанционных технологий. Компьютерные программы применяются для развития специальных качеств шахматиста. Среди таких программ следует отметить «Chessart» – обучающую программу по шахматной тактике, «Chessassistant», «Fritz Powerbook - программы, способствующие обучению и формированию дебютного репертуара у шахматистов, тренировочную программу М.И.Дворецкого и другие. Основная цель компьютерной программы М.Дворецкого – это совершенствование алгоритма обдумывания хода, развитие навыков и умений, которые потом помогут в аналогичных ситуациях за доской.

Программой определена следующая организация тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на учебно-тренировочном этапе – 4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Это обеспечивает единую целостность учебно-тренировочного процесса многолетней тренировки шахматистов по мере роста спортивного мастерства обучающихся. По мере необходимости предусмотрена возможность вносить изменения в Программу.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»

Программа устанавливает следующую продолжительность этапа начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства спортивной подготовки и этапа высшего спортивного мастерства, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»:

Таблица №1

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	8	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	10	2
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	12	2

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления на определенный этап.

2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта шахматы

При разработке учебно-тренировочного плана мы исходили из утвержденного Федеральным стандартом спортивной подготовки соотношения объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта «шахматы».

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	14 - 16	8 - 14	4 - 8	4 - 6	4-6	4-6
Специальная физическая подготовка (%)	-	-	2 - 4	2 - 4	4-6	4-6
Техническая подготовка (%)	32 - 42	28 - 32	26 - 30	24 - 28	22 - 24	18 - 20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	44 - 48	40 - 44	38 - 42	36 - 40	36 - 40	32 - 34
Инструкторская и судейская практика (%)	-	1 - 3	2 - 4	2 - 4	2 - 4	2 - 4
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	10 - 15	15 - 20	20 - 30	20 - 30	30 - 35
Медицинские медико-биологические, восстановительные мероприятия(%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	5 - 7

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «шахматы»

Система соревнований является важной частью подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам на каждом из этапов спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом из них. Объем соревновательной нагрузки (участие лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности. При подготовке к соревнованиям учитываются сроки их проведения.

Календарный план спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется ежегодно в соответствии с Единым календарным планом городских, межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий на очередной календарный год.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «шахматы» представлены в таблице 3.

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	3	4	4	4	4	1
Отборочные	-	2	2	2	4	4
Основные	-	1	1	2	3	4

Порядок организации тренировочных сборов

В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства организацией проводятся учебно-тренировочные сборы. Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификация учебно-тренировочных сборов приведенной в таблице №4.

Для планирования работы на учебно-тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- план-график теоретических и практических занятий с указанием количества учебно-тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;
- распорядок дня обучающихся;
- журнал учета проведения и посещения учебно-тренировочных занятий.

Перечень учебно-тренировочных сборов

№ п/п	Вид учебно-тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	-	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам России, Кубкам России, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						

2.1.	Учебно-тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные учебно-тренировочные сборы	До 10 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Учебно-тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год		-	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Учебно-тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 дней			В соответствии с правилами приема

24 Режим учебно-тренировочной работы

Группы спортивной подготовки комплектуются из числа наиболее способных к занятиям по шахматам детей, подростков, юношей и девушек и отвечающих требованиям по уровню спортивной подготовленности данному этапу. В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем спортсмены его учебно-тренировочной группы, и успешно справляется с учебно-тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год спортивной подготовки по письменному заявлению спортсмена и его законных представителей.

Зачисление и перевод на этапы подготовки, начиная с этапа начальной подготовки второго года обучения, осуществляется на основании сдачи спортсменами контрольно-переводных нормативов.

Учебно-тренировочный процесс в МАУДО «СШ «Этюд» по шахматам, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

В процессе теоретических и практических занятий спортсмены должны получить знания и навыки инструктора и спортивного судьи. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки – 2 часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

25. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по шахматам и к участию в спортивных соревнованиях.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества обучающегося:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость обучающегося к стрессовым ситуациям учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;

способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;

- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в нестандартных условиях времени.

2.6. Требования к спортивному инвентарю, оборудованию и спортивной экипировке

Лица, проходящие спортивную подготовку и лица, осуществляющие спортивную подготовку, обеспечиваются спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица №5

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	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, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шахматы)	штук	1
4.	Мат гимнастический	штук	2

5.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
6.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
7.	Секундомер	штук	2
8.	Стол шахматный	штук	10
9.	Стулья	штук	10
10.	Часы шахматные	штук	10

2.7. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

С учетом специфики вида спорта «шахматы» определяются следующие особенности спортивной подготовки: комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Требования к количественному, качественному составу групп подготовки и режим учебно-тренировочной работы

Таблица №6

Период подготовки	Год подготовки	Возраст для зачисления	Наполняемость групп		Разрядные требования	Кол-во уч-тр. часов в нед.	Кол-во уч-тр. часов в год
			мин.	максим.			
НП	1	6	10	15	-	6	312
	2		10	12	-	9	468
УТГ	1	8	6	12	3ю	12	624
	2			10	3ю-2ю	14	728
	3			10	2ю-1ю	16	832

	4			8	3,2,1	18	936
ССМ	1	10	2	6	КМС	24	1248
	2					28	1456
ВСМ	1	12	2	4	МС	32	1664

2.8. Структура годового цикла

Годичный цикл в виде спорта «шахматы» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

1. Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1.1. Подготовительный этап (общая подготовка).

Основная задача этого периода – повышение уровня подготовленности обучающихся, совершенствование качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годовом цикле и составляет, как правило, 6-9 недель.

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов:

Первый мезоцикл (втягивающий) – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему учебно-тренировочных нагрузок.

Второй мезоцикл (базовый) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов учебно-тренировочных нагрузок, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

1.2. Специальный подготовительный этап (специальная подготовка).

На данном этапе стабилизируется объем учебно-тренировочной нагрузки, объемы нагрузки, направленные на совершенствование подготовленности, повышается интенсивность выполнения учебно-тренировочной нагрузки. Обучающиеся участвуют в контрольных или отборочных соревнованиях.

Этап состоит из двух мезоциклов: модельный и подводящий.

1. Соревновательный период (период основных соревнований).

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

2. Переходный период.

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после учебно-тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности обучающихся к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление обучающихся. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком

уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годовом цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней тактической подготовке, что способствует развитию внимания. На этом этапе подготовки исключительно важное значение имеет подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку, технике расчета вариантов, формирование навыков разыгрывания типичных позиций для матования и умений создать необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования техники реализации материального преимущества. Важно стремиться к тому, чтобы лица, проходящие спортивную подготовку, с самого начала овладевали основами техники выполнения заданий, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала шахматной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе в группах первых двух лет подготовки главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней тактической подготовке, повышению уровня сложности решаемых заданий, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов шахматной игры. При планировании годовых циклов для проходящих спортивную подготовку свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами заданий на выигрыш материала решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней тактической и технической подготовленности и на этой базе повышение уровня стратегической оценки позиции. Продолжительность подготовительного периода - 16-18 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей тактической подготовки, развития внимания, быстроты и точности расчета вариантов. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки. На втором этапе продолжается развитие практических игровых качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные матчи. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства процесс спортивной тренировки направлен на развитие надежного дебютного репертуара приближенного к максимальным учебно-тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные средства подготовки в периоды острых учебно-тренировочных нагрузок или соревнований.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает методические рекомендации по основным видам спортивной подготовки шахматистов, его распределение по годам подготовки, планирование спортивных результатов, организацию и проведение врачебно-педагогического и психологического контроля, рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований, по технике безопасности.

3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

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.

1. Учебно-тренировочный процесс планируется на основе материалов, изложенных в данной программе.
2. Планирование учебно-тренировочных занятий и распределение программного материала в группах проводится на основании плана тренировок и годового графика распределения учебно-тренировочных часов, которые предусматривают организацию учебно-тренировочных занятий.
3. Учебно-тренировочным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.
4. На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием шахматного движения, историей шахмат, методике подготовки и тренировки, правилам и судейству соревнований.
5. На практических занятиях обучающиеся применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Правила техники безопасности при проведении занятий и соревнований:

1. Тренеры-преподаватели обязаны прибыть на занятия за 10 минут до начала, лично проверить место проведения занятий и инвентарь.
2. Занятия должны проходить в чистом помещении, при нормальном освещении спортивных сооружений.
3. Температура в помещении во время занятий должна соответствовать установленным нормам.
4. Тренеры-преподаватели должны строго соблюдать нормы единовременной пропускной способности спортивных сооружений при проведении учебно-тренировочных занятий.

5. Нахождение родителей в помещениях для занятий строго запрещено.
6. Тренеру-преподавателю запрещается выходить из зала во время проведения занятий, а также отпускать обучающихся до окончания занятий.
7. Тренеры-преподаватели, занимающиеся со обучающимися младшего возраста по окончании занятий должны передать их родителям и уходить с занятий последними.
8. Обучающиеся обязаны быть в опрятной одежде, приступать к занятиям и заканчивать только по разрешению тренера-преподавателя.
9. Запрещается приходить на занятия с посторонними предметами, стеклянными бутылками для питья, с острыми, режущими и воспламеняющимися предметами и жевательными резинками.
10. Обучающиеся должны строго соблюдать правила поведения в помещениях спортивной школы нельзя бегать, кричать, спешить и толкаться в коридорах и залах.
11. Обучающиеся должны соблюдать дисциплину на занятиях, выполнять требования и указания тренера-преподавателя по окончании партии расставлять за собой фигуры, соблюдать чистоту в турнирном зале.
12. Обучающиеся и тренеры-преподаватели обязаны строго соблюдать нормы поведения в спортивных сооружениях, бережно относиться к ним, соблюдать организованность, беспрекословно подчиняться требованиям администрации по выполнению правил поведения, пожарной безопасности и установленного входа и выхода.
13. Ответственность за соблюдение безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий несут тренеры-преподаватели, проводящие занятия.
14. Во время занятий обучающимся запрещается пользоваться сотовыми телефонами.
15. При командировании на соревнования тренер-преподаватель несет полную ответственность за безопасность обучающихся.
16. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
17. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
18. При плохом самочувствии обучающийся может прекратить участие в соревнованиях и сообщить об этом судье.

3.2 Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

Годичный цикл учебно-тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, соревновательный и переходно-восстановительный периоды.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
МАУДО «СШ «Этюд»
по виду спорта «шахматы»
по программе спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом на 52 недели

№ п/п	Виды (разделы) спортивной подготовки (по ФССП)	НП						УТГ												ССМ					
		1 год			2 год			1 год			2 год			3 год			4 год			1 год			2 год		
		ФСС П %	факт %	час	ФСС П %	факт %	час	ФСС П %	факт %	час	ФСС П %	факт %	час	ФСС П %	факт %	час	ФСС П %	факт %	час	ФСС П %	факт %	час	ФСС П %	факт %	час
1	Общая физическая подготовка	14-16	14	44	8-14	12	56	4-8	8	50	4-8	7	51	4-8	7	58	4-6	5	47	4-6	5,61	70	4-6	5,49	80
2	Специальная физическая подготовка	-	-	0	-	-	0	2-4	4	25	2-4	3	22	2-4	3	25	2-4	3	28	4-6	5,61	70	4-9	5,49	80
3	Техническая подготовка	32-42	40	125	28-32	30	140	26-30	29	181	26-30	27	196	26-30	26	216	24-28	26	243	30-57	40,70	508	30-57	47,81	696
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44-48	45	140	40-44	44	207	38-42	38	237	38-42	40	291	38-42	38	316	36-40	38	356	15-25	24,36	304	15-25	20,88	304
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	-	0	10-15	10	47	15-20	15	93	15-20	17	124	15-20	20	167	20-30	22	206	20-30	23,72	296	15-30	20,33	296
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	0	1-3	2	9	2-4	3	19	2-4	3	22	2-4	3	25	2-4	3	28	2-4			2-4		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1-3	1	3	1-3	2	9	2-4	3	19	2-4	3	22	2-4	3	25	2-4	3	28	4-6			4-6		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		100	312		100	468		100	624		100	728		100	832		100	936		100	1248		100	1456

**План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по шахматам
на этапе НП-1**

Таблица № 8

Виды (разделы) спортивной подготовки (по ФССП)	Все го часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	40	0	2	3	3	3	3	3	3	3	7	4	6
Специальная физическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Технико-тактическая подготовка	164	15	14	10	15	10	14	20	17	17	14	10	8
Теоретическая, психологическая подготовка	96	11	10	13	10	3	11	9	8	6	9	3	3
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	12	0	0	0	0	2	0	0	2	2	2	2	2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	312	26	26	26	28	18	28	32	30	28	32	19	19

**План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по шахматам
на этапе НП-2**

Таблица № 9

Виды (разделы) спортивной подготовки (по ФССП)	Все го часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	60	4	4	4	4	4	4	4	4	4	12	4	8
Специальная физическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Технико-тактическая подготовка	240	16	18	18	18	14	22	21	22	24	18	25	24
Теоретическая, психологическая подготовка	144	16	16	16	16	14	14	16	14	10	10	2	0
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	24	4	4	2	2	4	0	0	0	0	2	4	2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	468	40	42	40	40	36	40	41	40	38	42	35	34

**План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по шахматам
на этапе УТГ-1**

Таблица № 10

Виды (разделы) спортивной подготовки (по ФССП)	Все го часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	30	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	2	2
Специальная физическая подготовка	30	2	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2
Технико-тактическая подготовка	338	27	28	30	30	26	30	27	29	30	27	28	26
Теоретическая, психологическая подготовка	152	14	14	12	12	10	12	14	12	15	15	12	10
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	74	9	9	6	6	8	6	6	6	6	7	3	2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	624	54	55	54	54	50	54	53	53	55	53	47	42

**План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по шахматам
на этапе УТГ-2**

Таблица № 11

Виды (разделы) спортивной подготовки (по ФССП)	Все го часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	30	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	2	2
Специальная физическая подготовка	30	2	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2
Технико-тактическая подготовка	442	35	34	36	36	34	38	36	37	36	36	41	43
Теоретическая, психологическая подготовка	152	14	14	12	12	10	12	14	12	15	15	12	10
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	74	9	9	6	6	8	6	6	6	6	7	3	2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	728	62	61	60	60	58	60	60	59	59	60	60	59

**План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по шахматам
на этапе УТГ-3**

Таблица № 12

Виды (разделы) спортивной подготовки (по ФССП)	Все го часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	34	2	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2
Специальная физическая подготовка	34	4	2	4	4	4	2	2	2	2	4	2	2
Технико-тактическая подготовка	442	33	34	38	38	32	38	36	37	38	34	43	41
Теоретическая, психологическая подготовка	174	15	15	15	15	13	15	15	15	15	15	12	14
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	148	18	18	12	12	16	12	12	12	12	14	6	4
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	832	72	73	71	71	67	71	69	70	71	69	65	63

**План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по шахматам
на этапе УТГ-4**

Таблица № 13

Виды (разделы) спортивной подготовки (по ФССП)	Все го часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	40	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	2
Специальная физическая подготовка	40	6	2	6	4	6	2	2	2	2	4	2	2
Технико-тактическая подготовка	442	33	36	34	38	30	38	38	39	38	34	43	41
Теоретическая, психологическая подготовка	216	18	18	18	18	16	18	18	18	18	18	18	20
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	198	18	18	17	17	21	17	17	17	17	19	11	9
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	936	79	78	79	79	77	79	79	80	79	77	76	74

**План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по шахматам
на этапе ССМ-1**

Таблица № 14

Виды (разделы) спортивной подготовки (по ФССП)	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	70	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5
Специальная физическая подготовка	70	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5
Технико-тактическая подготовка	508	35	36	42	48	38	46	42	46	42	38	51	44
Теоретическая, психологическая подготовка	304	28	28	24	24	22	24	28	24	30	30	20	22
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	296	33	33	30	24	32	24	24	24	24	28	12	8
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	1248	108	109	108	108	102	106	106	106	108	108	93	84

**План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по шахматам
на этапе ССМ-2**

Таблица № 15

Виды (разделы) спортивной подготовки (по ФССП)	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	80	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	10	10
Специальная физическая подготовка	80	6	6	6	6	6	6	6	6	10	10	6	6
Технико-тактическая подготовка	696	50	50	64	64	56	62	62	64	56	50	60	58
Теоретическая, психологическая подготовка	304	28	28	24	24	22	24	28	24	30	30	20	22
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	296	36	36	24	24	32	24	24	24	24	28	12	8
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	1456	126	126	124	124	122	122	126	124	126	124	108	104

3.3 Планирование спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности обучающихся, условия проведения учебно-тренировочных занятий и другие факторы. На основе игровой особенности обучающегося, ставятся цели и задачи многолетней подготовки, определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок, количество соревнований. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно - массовых мероприятий и других факторов. Перспективные планы подготовки составляются как для группы обучающихся, так и для одного обучающегося. Групповой план должен содержать данные, намечающие

перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки обучающегося, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития обучающихся данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно с обучающимся на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей.

Планирование тренировочно - соревновательного процесса в годичном цикле

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности - от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;

- последовательное или комплексное совершенствование качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики учебно-тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

3.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля, целью которого является: получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого спортсмена.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья, психологического и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно - профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

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

Программный материал содержит требования по основным разделам теории, практики и организации шахматного спорта применительно к условиям работы в МАУДО «СШ «Этюд».

Теория (для всех учебно-тренировочных групп)

1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Физическая культура, как составная часть культуры, одно из важнейших средств воспитания. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие человека.

Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания.

Основные формы организации занятий физической культурой и спортом среди детей и юношества. Внешкольная спортивная работа.

Всероссийские соревнования для детей и юношества, их значение для развития спорта.

Организационная структура и руководство ФК и спорта в РФ и РТ. Федерация и Управление физической культуры и спорта Исполнительного комитета.

Международные связи.

Нравственно-психологический портрет современного шахматиста.

2. Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина,

правило «Тронул - ходи», требование записи турнирной партии.

Основные положения шахматного кодекса. Значение спортивных соревнований и их место в УТ процесса. Судейство в соревновании. Воспитательная роль судьи.

Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени на обдумывание ходов и партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета фигур. Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Праздничность соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Организация шахматных соревнований на первенство клуба, города.

Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

3. Исторический обзор развития шахмат

Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке чатуранга и шантрадж. Табии. 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. Шахматы как придворная игра.

Мастера XVII века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Андре Франсуа Даникан Филidor и его теория. Моденское трио. Французские и английские шахматисты первой половины XIX века. Матч Лабурдоне - Мак-Доннель. Автоматы Кампелона. Немецкие шахматисты середины XIX века: Адольф Андерсон «Наследие» П. Морфи.

Шахматы во второй половине XIX века. Борьба за звание чемпиона мира. Первый чемпион мира В. Стейниц и его учение. Основополагающее значение теории Стейница для развития шахмат.

Проникновение шахмат в Россию. Шахматы в русском былинном творчестве. Шахматы в культуре Киевской Руси. Шахматы и торговые связи русских купцов с Востоком. Шахматы в Московском государстве. Изготовление шахмат как вида ремесла. Археологические находки на территории Русского Государства. Шахматы на Петровских ассамблеях.

Шахматы в культурной жизни русского общества XVIII – XIX веков. Первая шахматная книга на русском языке Ивана Бутримова. Первый русский шахматный мастер А.Д. Петров. К.Я. Яниш, братья Урусовы, И.С. Шумов. «Самоучитель шахматной игры». Э.С. Шифферса. Шахматные собрания Петербурга. Журнал «Шахматный листок». Шахматы и деятели русской культуры М.И. Чигорин – основоположник русской шахматной школы.

Эмануил Ласкер и его подход к шахматам. Критика догматизма в шахматах. Творчество З. Тарраша, Г. Пильсбери, А. Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале XX века. Х.-Р. Капабланка и его стиль. Гипермодернизм как новое течение в шахматной мысли. Творчество А. Нимцовича, Р. Рети, С. Тартаковера.

Становление российской шахматной организации. Первый чемпионат РСФСР. Первые российские международные турниры. Плеяда отечественных мастеров. А.А. Алехин – первый русский чемпион мира.

Крупнейшие международные турниры 20-30-х годов XX века. Образование ФИДЕ. Система розыгрыша звания чемпиона мира до 1990 года и после.

М. Эйве, его творчество, литературная и организационная деятельность.

М. Ботвинник – чемпион мира. Российская шахматная школа (1917 – 2012 г.г.), ее успехи и роль в мировом шахматном движении.

Выдающиеся зарубежные шахматисты: С. Решевский, Р. Файн, А. Найдорф, С. Глигорич, Б. Ларсен, Л. Портиш, Р. Фишер, В. Ананд, В.Топалов, М.Карлсен.

Отечественные шахматисты: П. Керес, Д. Бронштейн, В. Смыслов, М. Таль, Т. Петросян, Б. Спасский, А. Карпов, Г. Каспаров, В.Крамник.

Творчество Р. Фишера, А. Карпова, Г. Каспарова, В. Ананда, В. Крамника. Молодые зарубежные и отечественные шахматисты.

Женские шахматы в России и в мире.

4. Дебют.

Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры.

Классификация дебютов. Основные принципы разыгрывания дебюта. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Значение флангов. Дебютный захват центра с флангов. Подрыв центра. План в дебюте. Оценка позиций в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Гамбиты. Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов. Методы работы над дебютами. Принципы составления дебютного репертуара. Понятие дебютной новинки. Концентрический метод изучения дебютных схем. Стратегические идеи основных дебютных схем.

5. Миттельшпиль.

Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы. Связка, полусвязка, двойной шах, «вилка», скрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Размен. Комбинация с мотивами «спертого мата», использования слабости первой (последней) горизонтали, разрушения пешечного прикрытия короля, освобождения поля или пешки, уничтожение защиты. Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетание идей.

Атака в шахматной партии. Инициатива и тема в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечно-фигурная атака. Атака на neroкировавшегося короля. Атака на короля при односторонних и разносторонних рокировках. Контрудар в центре и ответ на фланговую атаку. Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защита. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм в защитительных мероприятиях. Тенденция перехода в контратаку.

Стратегическая и тактическая защита. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки. Размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру.

Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

Определение стратегии. Элементы стратегии, оценки позиции, выбора плана. Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины игры: целесообразность в развитии фигур, мобилизации сил, определение ближайших и последующих задач. План игры. Оценка позиции. Центр. Централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях. Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь. Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно-фигурный центр, открытый центр. Центр и фланги. Осада центра с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра. Ограничение подвижных фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключения фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающихся ходов. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса создания слабости в лагере противника. Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки в пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов.

Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки.

Позиционная жертва: пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции. Понятия схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.

6. Эндшпиль.

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

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

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях.

Сложные пешечные окончания, ферзь против пешки. Ладья против пешки. Слон против пешки. Конь против пешки. Коневые окончания. Слоновые окончания. Одноцветные и разноцветные слоны. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле. Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Ладья и некрайняя пешка против ладьи. Принципы Тарраша. Позиция Филидора. Построение «моста». Ладья с пешкой против ладьи с пешкой. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладья в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания. Ферзевые окончания. Компенсация за ферзя, ладью и легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон (конь) против ладьи.

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

7. Основы методики тренировки шахматиста.

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Дидактические принципы педагогики в процессе обучения и тренировки.

Формы и методы тренировки шахматиста. Урок как основная форма организации учебно-тренировочного процесса. План, содержание и построение теоретического занятия.

Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретения им специальных знаний, навыков и качеств. Режим тренировок. Циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста.

Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий. Основные требования, предъявляемые к организации УТП.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства, метода сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста. Закономерность тренировки шахматиста: совершенствование как многолетний тренировочный процесс, перспективное и годовое планирование, периодизация спортивной тренировки, общая подготовка (физическая подготовка, морально-волевая и психологическая подготовка, специальная шахматная выносливость), специальная подготовка (отработанный дебютный репертуар, наличие наигранных миттельшпильных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов).

Методы совершенствования шахматиста: усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современного достижения), развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование экономического расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях. Методика проведения занятий с новичками, шахматистами младших и средних разрядов.

Применение вычислительной техники в учебно-тренировочном процессе. Обучающие и игровые программы. Работа с базами шахматных партий. Аналитические модули и программы в тренировочном процессе.

8. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений спорта. Личная гигиена шахматиста.

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

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

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста.

Режим сна и питания шахматиста. Двигательная активность шахматиста. Требования к режиму шахматиста. Режим шахматиста во время соревнования. Врачебный контроль за

физической подготовкой шахматиста. Содержание врачебного контроля и масс контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в СШ.

9. Отечественная и зарубежная шахматная литература.

Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста. Обзор мировой шахматной литературы; первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература XIX- XX столетия, современная литература.

Шахматные журналы и популярные сборники партий крупнейших соревнований. Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии). Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления учебной и дебютной картотеки.

Шахматные Интернет-сайты как современные информационные источники. Обзор основных шахматных сайтов как средства получения полезной шахматной информации. Сайт МАУ «СШ «Этюд» nabchess.narod.ru.

Практика (для всех учебно-тренировочных групп)

1. Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций. Индивидуальные занятия.

Участие юных шахматистов в квалификационных и тематических турнирах.

Разбор тренером сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером. Компьютерный анализ сыгранных партий. Комбинированный анализ (тренер + компьютер).

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

2. Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты обучающихся.

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

3. Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, нахождение комбинаций, сеансы на расчет вариантов.

Тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры.

Понятие о шахматной композиции. История и основные направления конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей. Решение этюдов. Разыгрывание этюдов.

4. ОФП (для всех учебно-тренировочных групп).

Общеразвивающие упражнения без предметов. Для мышц рук и плечевого пояса: одновременные; попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые, круговые движения, взмахи и рывковые движения) в различных положениях, на месте и в движении. Сгибание рук в упоре лежа.

Для мышц шеи и туловища: наклоны (вперед, в сторону, назад) , повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения. Для мышц ног: поднимание и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону, назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприседание, приседания, выпады), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной ноге и на обеих ногах на 30м.

Для мышц всего тела: приседания с наклонами вперед и движениями рук, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног и др., упражнения на формирование правления осанки.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Со скакалкой: подскоки на обоих, на одной ноге, с ноги на ногу, бег со скакалкой, с длинной скакалкой, пробегание под вращающейся скакалкой.

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

Баскетбольные мячи: броски из различных п.п., сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы, сбоку, снизу, ведение мяча с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной рукой, двумя руками, с места и с движениями, игровые упражнения,

эстафеты с мячами.

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней стопе, в полуприсяде и присяде, выпадами, с высоким поднятием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким поднятием бедра, со сгибанием ног назад, скрестным шагом в сторону. Бег на к/д 30, 60, 100 м с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности. Прыжки с/м.

Прыжки и подвижные игры.

Лыжный спорт: Лыжные прогулки, катание с гор.

Туризм: походы.

Плавание: начальное обучение и изучение стилей плавания.

Дыхательная гимнастика: выполнение комплекса по дыхательной гимнастике по методике С.Вайцеховского.

Комплекс дыхательных упражнений.

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

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

3-е упражнение. Стоя, вытянуты руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Резко опустить руки вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен отчетливо почувствовать, что при опускании рук создались лучшие условия для вдоха, и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение повторяется 6-8 раз.

4-е упражнение. Выполняется в движении или на месте. Руки опущены вдоль тела, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. На счет 4-6 выполняется максимально глубокий вдох. Затем спортсмен, поднимаясь на носки, поднимает руки через стороны вверх и слегка прогибается назад, в то же время стараясь продолжить вдох. Упражнение повторяется 6-8 раз.

Эффективность комплекса очень велика. Ежедневно ему нужно уделять всего 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже несколько занятий. Дыхание становится более глубоким. Более редким жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца системных занятий увеличивается 400 – 600 куб. см. Упражнения рекомендуются выполнять на свежем воздухе или в комнате, то перед форточкой. Лучше всего включить комплекс в утреннюю зарядку, но можно и часть упражнений с успехом выполнять по дороге. Особенно большую помощь могут оказать дыхательные упражнения в период длительных турниров. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

Программные требования по годам обучения.

Начальная подготовка.

I год.

1. Физическая культура и спорт в России.

- понятие о физической культуре.

2. «Правила шахмат» Судейство и организация соревнований.

- правила шахматной игры.

- Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «Тронул - ходи», требования к записи турнирной партии.

3. Исторический обзор развития шахмат.

- происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Восток. Чатуранга и шантрадж. Табин. Мансуба «Мат Диларам» как типичная задача средневекового Востока.

4. Дебют.

- определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Основные принципы развития дебюта. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Стратегические идеи итальянской партии.

5. Миттельшпиль.

- Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы. Связка, полусвязка, двойной удар, открытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Размен. Определение стратегии. Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии, целесообразное развитие фигур, мобилизация сил, определение ближайшей и последующей задач.

6. Эндшпиль.

- определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность короля в эндшпиле. Матование одинокого короля. Пешечные окончания. Оппозиция. Цугуванг. Правило квадрата. Король и пешка против короля. Ферзь против пешки. Ладья против пешки. Ладейное окончание.

II год.

1. ФК и спорт в России.

- ФК как составная часть культуры – важнейшее средство воспитания. Задача физкультурного воспитания укрепления здоровья, всестороннее физическое развитие человека, подготовка к труду и защите Отечества.

2. «Правила шахмат». Шахматный Кодекс. Судейство и организация соревнований.

- основные положения шахматного кодекса. Значение спортивных мероприятий и их место в УТП.

3. Исторический обзор развития шахмат.

- шахматы в культуре стран Арабского халифата. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью. Испанские и итальянские шахматисты XVI–XVIII веков. Ранняя итальянская школа. Греко. Шахматы как придворная игра.

4. Дебют.

- классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра с флангов. Прорыв центра. Гамбиты. Стратегические идеи. Гамбиты Эванса, венской партии, королевского гамбита.

5. Миттельшпиль.

- комбинация с мотивом «спертого мата», использования слабости последней горизонтали, разрушения пешечного центра, освобождение поля, линия, перекрытия, блокирования, превращения пешки, уничтожения защиты. План игры. Оценка позиции. Центр, централизация. Открытие и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.

6. Эндшпиль.

- пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Отдаленная проходная пешка. Конь против пешки. Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания. Король, слон и пешка против короля. Слоновые окончания. Король, слон и пешка против короля.

7. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

- краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физкультурными занятиями на ЦНС.

Учебно-тренировочная спортивная специализация.

I год.

1. ФК и спорт в России.

- современное положение ФК и спорта. Отношение государства. Способы существования.

2. «Правила шахмат». Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.

- судейство соревнований. Воспитательная роль судейства. Виды соревнований:

3. Исторический обзор развития шахмат.

- мастера XVIII века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Андре Франсуа Филидор и его теория.

4. Дебют.

План в дебюте. Оценка позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем.

Стратегические идеи защиты двух коней, дебюта четырех коней. Защита Филидора, шотландская партия, шотландского гамбита.

5. Миттельшпиль.

Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетание идей. Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь.

6. Эндшпиль.

Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях. Конь с пешкой против двух и более полей. Конь против пешек. Слон с пешкой против двух и более пешек. Слон против пешек. Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи.

7. Основы методики тренировки шахматиста.

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Дидактические принципы педагога в процессе обучения и тренировки.

8. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

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

II год.

1. ФК и спорт в России.

Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания. Основные формы организации занятий ФК и спортом среди детей и юношества. Внешкольная работа.

2. Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.

Системы соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблицы очередности игры в соревнованиях. Правило очередности игры белыми и черными фигурами.

3. Исторический обзор развития шахмат.

Французские и английские шахматисты первой половины XIX века. Матч Лабурдонне – Мак Доннель. Автомат Кемпелена. Адольф Андерсен. Наследие П. Морфи. Шахматы второй половины XIX века. Борьба за звание чемпиона мира.

4. Дебют.

Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Стратегические идеи главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказанного ферзевого гамбита.

5. Миттельшпиль.

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака фигурами. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно-фигурный центр. Центр и фланги. Осада центра с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

6. Эндшпиль.

Поля соответствия в пешечных окончаниях. Конь с пешкой противника с пешками. Борьба слона с пешками против слона с пешками: а). слоны одноцветные; б). слоны разноцветные. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Ладья и не крайняя пешка против ладьи. Принцип Тарраша. Позиция Филидора. Построение «мост».

7. Основы методической тренировки шахматиста.

Формы и методы тренировки шахматиста. Урок как основная форма организации УТП. План, содержание и построение теоретического занятия. Содержание практического занятия.

8. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Закаливание и его сущность закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных фактов природы в делах закаливания организма.

9. Отечественная и зарубежная шахматная литература.

Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста.

III год.

1. ФК и спорт в России.

СШ. Всероссийские и республиканские соревнования.

2. «Правила шахмат» (Шахматный кодекс). Судейство и организация соревнований.

Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях, регламент. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Праздничность соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Организация шахматных соревнований на первенство группы, отделения, клуба.

3. Исторический обзор развития шахмат.

Проникновение шахмат в России. Шахматы в русском былинном творчестве. Шахматы в культуре Киевской Руси. Шахматы в торговых связях русских купцов с Востоком. Шахматы в московском государстве. Изготовление шахмат как вид ремесла. Археологические находки на территории русского государства. Шахматы на Петровских ассамблеях. Шахматы в культуре русского общества XIII-XIX веков. Первая шахматная книга на русском языке Ивана Бутринова. Первый русский мастер А.Петров, К.Яниш, братья Урусовы, М.Шумов. “Самоучитель шахматной игры” Шифферса. Шахматные собрания Петербурга. Журнал “Шахматный листок”. Шахматы и деятели русской культуры. Первый чемпион мира В.Стейниц и его учение.

4. Дебют.

Эволюция взглядов на дебют. Характеристика современных дебютов. Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.

5. Миттельшпиль.

Атака на короля. Атака нерокированного 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, блокада, подготовка освобождающих маневров.

6. Эндшпиль.

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в много пешечных окончаниях. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле. Ладья с пешкой против ладьи с пешкой.

7. Основы методики тренировки шахматиста.

Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста в приобретении им специальных знаний, навыков, качеств. Круглосуточность тренировки. Циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий. Основные требования, предъявляемые к организации УТЗ. Структура индивидуальных занятий.

8. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене веществ, об энергетических затратах при различных физических, умственных нагрузках и восстановление их. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное воздействие курения и употребления спортивных напитков на здоровье и работоспособность шахматиста.

9. Отечественная и зарубежная шахматная литература.

Обзор мировой литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература XIX столетия, современная литература.

IV год.

1. ФК и спорт в России.

Организационная структура ФК и спорта. Федерации. УФиС при Кабинете министров РФ,

2. «Правила шахмат» (Шахматный кодекс). Судейство и организация соревнований.

Зачет по судейству и организация соревнований. Инструкторско-судейская практика.

3. Исторический обзор развития шахмат.

М.Чигорин – основоположник русских шахмат школы. Эмануил Ласкер и его подход к шахматам. Критика догматизма в шахматах. Творчество З.Тарраша, Т.Пильсберн, А. Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале XX века. Становление отечественной шахматной организации. Первый чемпион РСФСР. Первые международные отечественные турниры. Плеяда отечественных мастеров.

4. Дебют.

Методы работы над дебютом. Принцип составления дебютного репертуара.

Стратегические идеи защиты Алехина, Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала.

5. Миттельшпиль.

Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защиты. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм защитительных мероприятий. Тенденция перехода в контратаку. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. Теория «островков». Создание слабостей в лагере соперника.

6. Эндшпиль.

Сложные пешечные окончания. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

7. Основы методики тренировки шахматиста.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенность построения УТП перед соревнованиями. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста.

8. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного шахматиста. Место ежедневных утренних гимнастических и воздушных процедур в режиме дня шахматиста. Двигательная активность шахматиста.

9. Отечественная и зарубежная шахматная литература.

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований. Электронные базы шахматных партий.

Совершенствование спортивного мастерства.

I год

1. Физическая культура и спорт в России:

Международные связи отечественных шахматистов. Социально-психологический портрет современного спортсмена.

2. «Правила шахмат» (Шахматный кодекс).

Зачет по судейству и организации соревнований. Судейская практика.

3. Исторический обзор и развитие шахмат.

Р.Капабланка и его стиль. Гипермодернизм как новое течение в шахматной мысли. Творчество А.Нимцовича, Р.Рети, С.Тартаковера. А.Алехин – первый русский чемпион мира. Крупнейшие международные турниры середины XX века. Образование ФИДЕ. Система розыгрыша звания чемпиона мира по шахматам (хронологический обзор).

4. Дебют.

Понятие дебютной новинки. Концентрический метод изучения дебютных систем. Стратегические идеи защиты Грюнфельда, защиты Нимцовича, дебюта Рети.

5. Миттельшпиль.

Стратегическая и тактическая защита. Приемы тактической защиты: отражение непосредственной угрозы, неожиданные тактические удары, ловушки. Пешечный перевес в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов. Стратегическая атака: при разноцветных слонах, на большой диагонали, пешечного меньшинства. Стратегическая защита: размен атакующих фигур противника, упрощение, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, перевод партии в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине партии.

6. Эндшпиль.

Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон (конь) против ладьи. Ферзевые окончания. Проблемы перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль.

7. Основа методики тренировки шахматиста.

Закономерности тренировки шахматиста: совершенствование как многолетний тренировочный процесс, перспективное и годовое планирование, периодизация спортивной

тренировки, общая подготовка (физическая подготовка, морально-волевая и психологическая подготовка, специфическая выносливость), специальная подготовка (отработанный дебютный репертуар, наличие наигранных миттельшпильных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов).

8. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Требования к режиму шахматиста. Режим во время соревнований. ВК за физической подготовкой шахматиста. Содержание ВК и самоконтроля. Порядок осуществления ВК в СШ, в клубе.

9. Отечественная и зарубежная шахматная литература.

Обзор современной литературы (периодика, специздания, тематические серии). Электронные базы шахматных партий.

II год.

1. Исторический обзор развития шахмат.

М.Ботвинник – первый отечественный чемпион мира. Отечественная шахматная школа, ее успехи и роль в мировом шахматном движении. Отечественные чемпионы мира. Выдающиеся отечественные и зарубежные шахматисты нашего времени. Творчество Р.Фишера, А.Карпова, Г.Каспарова.

2. Дебют.

Стратегические идеи новоиндийской защиты, каталонского начала. Углубленное изучение систем личного дебютного репертуара.

3. Миттельшпиль.

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. Совершенствование индивидуального стиля шахматиста.

4. Эндшпиль.

Сложные окончания.

5. Основы методики тренировки шахматиста.

Методы совершенствования шахматиста. Усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные достижения), развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономичного расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участия в соревнованиях. Методика проведения занятий с новичками, шахматистами младших и средних разрядов.

6. Отечественная и зарубежная шахматная литература.

Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления учебной и дебютной картотеки. Работа с электронными базами шахматных данных.

Высшее спортивное мастерство.

1. Исторический обзор развития шахмат.

А.Карпов – советский чемпион мира. Западная шахматная школа, ее успехи и роль в мировом шахматном движении. Западные чемпионы мира. Выдающиеся отечественные и зарубежные шахматисты нашего времени. Творчество М.Карлсена, В.Крамника, С.Карякина.

2. Дебют.

Стратегические идеи староиндийской защиты, английского начала. Углубленное изучение систем личного дебютного репертуара.

3. Миттельшпиль.

Типичные комбинации в миттельшпиле. Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки, пешечная пара c3-d4. Позиционная жертва пешки, качества. Игра на ферзевом фланге. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции. Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем. Правило «не спешить» в эндшпиле. Совершенствование индивидуального стиля шахматиста.

4. Эндшпиль.

Сложные окончания.

5. Основы методики тренировки шахматиста.

Методы совершенствования шахматиста. Усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные достижения), развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономичного расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участия в соревнованиях. Методика проведения занятий с новичками, шахматистами младших и средних разрядов. Особенности судейской практики.

б. Отечественная и зарубежная шахматная литература.

Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления учебной и дебютной картотеки. Работа с электронными базами шахматных данных.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям шахматами;
- развитие личностных качеств;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств - развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на шахматистов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с обучающимися устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологического воздействия:

- разъяснение,
- критика,
- одобрение,
- осуждение,
- внушение.

Так, в водной части учебно-тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей шахматистов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психологического воздействия в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность шахматиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки шахматистов.

Самооценка, ощущения при развитии утомления	Способы предупреждения борьбы с утомлением
-усталость глаз, -тяжелая голова; -«ватная голова»; -болит голова; - «туманная голова», -вялость, -сонливость; -апатия, - нежелание играть; -раздражительность.	1. Оценка психофизиологической стоимости каждой партии: знание уровня своей выносливости. 2. Аэробные физические нагрузки, ежедневная гимнастика, применение витаминов. 3. Умение восстанавливаться после игры. (прогулки на свежем воздухе, прослушивание музыки, беседы с тренером)
-трудность сосредоточения на игре; -появление «посторонних» мыслей, музыкальных мелодий; -утрата бдительности; -трудность представления позиций и расчета вариантов; -при нехватке времени – потеря «шахматного видения» и самоконтроля.	1. Самомассаж, релаксационные паузы, умывание лица (головы) холодной водой, прогулки по залу (свежий воздух). 2. Прием глюкозы – сахаросодержащих: конфет, печенья, пряников, кондитерских изделий, фруктовых соков и фруктов. Прием тонизирующих напитков: чая, кофе, лимонада.

3.7 Планы применения восстановительных средств

Для восстановления работоспособности шахматистов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающихся.

Возросший объем и интенсивность учебно-тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме шахматиста с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья.

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным.

Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировок и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы вибромассаж, корректирующие упражнения. В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления – парная баня, сауна. Во время интенсивных тренировок на тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 минут) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий, циркулярный души (10- 15 минут);

- 4) отдых, в креслах (8-10 минут);
- 5) дневной сон (1,5-2 часа).

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. Субъективно шахматист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности. Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечнососудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

- 1) рациональный режим дня;
- 2) правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- 3) естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам спортсменов (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебно-тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени. Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще шахматного спорта, так и непосредственно характера тренировочных нагрузок. Питание спортсмена должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров. В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Использование естественных факторов природы.

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу,

- факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Методические средства восстановления

Под методическими средствами восстановления подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

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;

б) правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с 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. Методические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нейтрализует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Методические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма шахматиста имеет физическая подготовка.

Физическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств физической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические.

Среди медико-биологических средств, используемых в шахматах, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины. Применение фармакологических средств, стимулирующих умственную деятельность, планирование их применения, следует осуществлять у спортсменов с уровнем квалификации не ниже мастера спорта и под руководством врача. Практическое использование физиотерапевтических средств, при всей их эффективности, не имеет должного распространения.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого - биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в шахматах. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо, чтобы и шахматисты представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

3.8 Планы антидопинговых мероприятий

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

Допингом в спорте признается нарушение одного или нескольких следующих правил:

наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой из организма спортсмена;

– использование или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода;

– отказ спортсмена явиться на взятие пробы или неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с Правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

– нарушение требований, касающихся доступности спортсмена для вне соревновательного тестирования, включая не предоставление требуемой информации о его местонахождении спортсмена и его неявку для участия в тестировании;

– фальсификация или попытки фальсификации на любом этапе допинг-контроля;

– обладание запрещенными субстанциями или запрещенными методами;

– распространение любой запрещенной субстанции или любого запрещенного метода;

– ведение или попытка введения запрещенной субстанции любому спортсмену или применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопингового правила.

Запрещенные субстанции: не допущенные к применению субстанции, анаболические агенты, пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики, бета-2 агонисты, гормоны и модуляторы метаболизма, диуретики и маскирующие агенты. Запрещенные методы: манипуляции с кровью и её компонентами, химические и физические манипуляции, генный допинг. Ответственность за разработку и обеспечение соблюдения Общероссийских антидопинговых правил несет общероссийская антидопинговая организация -некоммерческое партнерство Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте, руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным большинством стран и международных спортивных федераций осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные субстанции методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

– аннулирование результатов в период спортивного мероприятия, во время которого произошло нарушение;

– дисквалификация за использование запрещенных субстанций и запрещенных методов;

– дисквалификация за другие нарушения.

Более подробную информацию об Общероссийских антидопинговых правилах и Всемирном антидопинговом кодексе можно найти на вебсайтах: www.rusada.ru, www.wada-ama.org.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия: разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы проводятся среди спортсменов тренировочных групп, и преследует следующие цели:

– обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

– обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

– увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Примерные антидопинговые темы:

– информирование спортсменов о запрещённых веществах;

– ознакомление с порядком проведения допинг - контроля и

антидопинговыми правилами;

- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- опасность допинга для здоровья.

План антидопинговых мероприятий

Таблица №17

№	Содержание	Сроки
1.	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства.	В течение года
2.	Ведение раздела «Антидопинговая деятельность» на официальном сайте учреждения.	В течение года
3.	Организация наглядной информации о вреде допинга	В течение года
4.	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.	Регулярно
	Проведение среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей) профилактической работы, направленной на формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним.	В течение года

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающегося к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шахматам.

Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта «шахматы» терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением заданий другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.

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

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия и проводить занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований по шахматам в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря

План инструкторской и судейской практики

Таблица №18

№	Задачи	Виды практических заданий
---	--------	---------------------------

1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	Подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по шахматам. Обучение основными тактическими приемами. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по шахматам.

IV. Системы контроля и зачетные требования

4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки в виде спорта «шахматы».

В соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки определяются и основные критерии для каждого этапа подготовки.

Для этапа начальной подготовки:

Привитие обучающимся интереса к занятиям шахматами, овладение элементарными основами шахматной игры, ознакомление с основными тактическими идеями и приемами, получение первоначальных знаний по истории шахмат, приобретение первого опыта участия в соревнованиях и начальных навыков в качестве ассистента судей и тренеров.

Для учебно-тренировочного этапа:

- *1 год подготовки* - развитие интереса к занятиям шахматами, изучение сложных комбинаций на сочетании идей, овладение элементарными техническими приемами легкофигурного эндшпиля, ознакомление с теорией А.Филидора, усвоение понятия о тренировке и гигиене шахматиста.

- *2 год подготовки* - формирование устойчивого интереса к занятиям шахматами, развитие тактического мышления, приобретение навыков самостоятельной работы над шахматами, ознакомление с приемами атаки в шахматной партии, проблемами центра, углубленное изучение легкофигурных окончаний и основных технических приемов ладейного эндшпиля, изучение понятия инициативы в дебюте, расширение знаний по истории шахмат, изучение элементарных основ судейства и организации шахматных соревнований.

- *3 год подготовки* – расширение полученных знаний, изучение теории В.Стейница, углубленное изучение темы «Атака на короля», ознакомление с характеристикой современных дебютов, совершенствование в изучение приемов эндшпиля и миттельшпиля, приобретение углубленных знаний о режиме шахматиста и методике тренировки.

- *4 год подготовки* – совершенствование теоретических знаний, изучение типовых позиций миттельшпиля, овладение принципами составления дебютного репертуара, углубленное изучение сложных окончаний, овладение глубокими знаниями по истории шахмат, получение сведений о психологической и волевой подготовке, практическая деятельность по организации и судейству шахматных соревнований, получение звания судьи по спорту и инструктора по виду спорта.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства:

Совершенствование и развитие теоретических знаний, дальнейшее изучение типовых позиций миттельшпиля и отработка на этой основе дебютного репертуара, дальнейшее совершенствование знаний по истории шахмат, накопление опыта участия в ответственных соревнованиях.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта шахматы

Таблица №19

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	1
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

4.2. Требования к результатам реализации Программы

Начальная подготовка.

I год.

1. Физическая культура и спорт в России.

- понятие о физической культуре.

2. «Правила шахмат» Судейство и организация соревнований.

- правила шахматной игры.

- Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «Тронул - ходи», требования к записи турнирной партии.

3. Исторический обзор развития шахмат.

- происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Восток. Чатуранга и шантрадж. Табин. Мансуба «Мат Диларам» как типичная задача средневекового Востока.

4. Дебют.

- определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Основные принципы развития дебюта. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Стратегические идеи итальянской партии.

5. Миттельшпиль.

- Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы. Связка, полусвязка, двойной удар, открытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Размен. Определение стратегии. Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии, целесообразное развитие фигур, мобилизация сил, определение ближайшей и последующей задач.

6. Эндшпиль.

- определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность короля в эндшпиле. Матование одинокого короля. Пешечные окончания. Оппозиция. Цугуванг. Правило квадрата. Король и пешка против короля. Ферзь против пешки. Ладья против пешки. Ладейное окончание.

II год.

1. ФК и спорт в России.

- ФК как составная часть культуры – важнейшее средство воспитания. Задача физкультурного воспитания укрепления здоровья, всестороннее физическое развитие человека, подготовка к труду и защите Отечества.

2. «Правила шахмат». Шахматный Кодекс. Судейство и организация соревнований.

- основные положения шахматного кодекса. Значение спортивных мероприятий и их место в УТП.

3. Исторический обзор развития шахмат.

- шахматы в культуре стран Арабского халифата. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью. Испанские и итальянские шахматисты XVI–XVIII веков. Ранняя итальянская школа. Греко. Шахматы как придворная игра.

4. Дебют.

- классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра с флангов. Прорыв центра. Гамбиты. Стратегические идеи. Гамбиты Эванса, венской партии, королевского гамбита.

5. Миттельшпиль.

- комбинация с мотивом «спертого мата», использования слабости последней горизонтали, разрушения пешечного центра, освобождение поля, линия, перекрытия, блокирования, превращения пешки, уничтожения защиты. План игры. Оценка позиции. Центр, централизация. Открытие и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.

8. Эндшпиль.

- пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Отдаленная проходная пешка. Конь против пешки. Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания. Король, слон и пешка против короля. Слоновые окончания. Король, слон и пешка против короля.

9. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

- краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физкультурными занятиями на ЦНС.

Учебно-тренировочная спортивная специализация.

I год.

1. ФК и спорт в России.

- современное положение ФК и спорта. Отношение государства. Способы существования.

2. «Правила шахмат». Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.

- судейство соревнований. Воспитательная роль судейства. Виды соревнований:

4. Исторический обзор развития шахмат.

- мастера XVIII века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Андре Франсуа Филidor и его теория.

4. Дебют.

План в дебюте. Оценка позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи защиты двух коней, дебюта четырех коней. Защита Филидора, шотландская партия, шотландского гамбита.

5. Миттельшпиль.

Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетании идей. Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь.

6. Эндшпиль.

Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях. Конь с пешкой против двух и более полей. Конь против пешек. Слон с пешкой против двух и более пешек. Слон против пешек. Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи.

7. Основы методики тренировки шахматиста.

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический

процесс. Дидактические принципы педагога в процессе обучения и тренировки.

8. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

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

II год.

1. ФК и спорт в России.

Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания. Основные формы организации занятий ФК и спортом среди детей и юношества. Внешкольная работа.

2. Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.

Системы соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблицы очередности игры в соревнованиях. Правило очередности игры белыми и черными фигурами.

3. Исторический обзор развития шахмат.

Французские и английские шахматисты первой половины XIX века. Матч Лабурдонне – Мак Доннель. Автомат Кемпелена. Адольф Андерсен. Наследие П. Морфи. Шахматы второй половины XIX века. Борьба за звание чемпиона мира.

4. Дебют.

Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Стратегические идеи главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказанного ферзевого гамбита.

5. Миттельшпиль.

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака фигурами. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечнофигурный центр. Центр и фланги. Осада центра с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

6. Эндшпиль.

Поля соответствия в пешечных окончаниях. Конь с пешкой противника с пешками. Борьба слона с пешками против слона с пешками: а). слоны одноцветные; б). слоны разноцветные. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Ладья и некрайняя пешка против ладьи. Принцип Тарраша. Позиция Филидора. Построение «мост».

7. Основы методической тренировки шахматиста.

Формы и методы тренировки шахматиста. Урок как основная форма организации УТП. План, содержание и построение теоретического занятия. Содержание практического занятия.

8. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Закаливание и его сущность закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных фактов природы в делах закаливания организма.

9. Отечественная и зарубежная шахматная литература.

Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста.

III год.

1. ФК и спорт в России.

СШ. Всероссийские и республиканские соревнования.

2. «Правила шахмат» (Шахматный кодекс). Судейство и организация соревнований.

Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях, регламент. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Праздничность соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Организация шахматных соревнований на первенство группы, отделения, клуба.

3. Исторический обзор развития шахмат.

Проникновение шахмат в России. Шахматы в русском былинном творчестве. Шахматы в культуре Киевской Руси. Шахматы в торговых связях русских купцов с Востоком. Шахматы в московском государстве. Изготовление шахмат как вид ремесла. Археологические находки на территории русского государства. Шахматы на Петровских ассамблеях. Шахматы в культуре русского общества XIII-XIX веков. Первая шахматная книга на русском языке Ивана Бутринова.

Первый русский мастер А.Петров, К.Яниш, братья Урусовы, М.Шумов. “Самоучитель шахматной игры” Шифферса. Шахматные собрания Петербурга. Журнал “Шахматный листок”. Шахматы и деятели русской культуры. Первый чемпион мира В.Стейниц и его учение.

4. Дебют.

Эволюция взглядов на дебют. Характеристика современных дебютов. Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.

5. Миттельшпиль.

Атака на короля. Атака нерокированного 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, блокада, подготовка освобождающих маневров.

6. Эндшпиль.

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в много пешечных окончаниях. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле. Ладья с пешкой против ладьи с пешкой.

7. Основы методики тренировки шахматиста.

Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста в приобретении им специальных знаний, навыков, качеств. Круглосуточность тренировки. Циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий. Основные требования, предъявляемые к организации УТЗ. Структура индивидуальных занятий.

8. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене веществ, об энергетических затратах при различных физических, умственных нагрузках и восстановление их. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное воздействие курения и употребления спортивных напитков на здоровье и работоспособность шахматиста.

9. Отечественная и зарубежная шахматная литература.

Обзор мировой литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература XIX столетия, современная литература.

IV год.

1. ФК и спорт в России.

Организационная структура ФК и спорта. Федерации. УФиС при Кабинете министров РФ.

2. «Правила шахмат» (Шахматный кодекс). Судейство и организация соревнований.

Зачет по судейству и организация соревнований. Инструкторско-судейская практика.

3. Исторический обзор развития шахмат.

М.Чигорин – основоположник русских шахмат школы. Эмануил Ласкер и его подход к шахматам. Критика догматизма в шахматах. Творчество З.Тарраша, Т.Пильсберн, А. Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале XX века. Становление отечественной шахматной организации. Первый чемпион РСФСР. Первые международные отечественные турниры. Плеяда отечественных мастеров.

4. Дебют.

Методы работы над дебютом. Принцип составления дебютного репертуара. Стратегические идеи защиты Алехина, Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала.

5. Миттельшпиль.

Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защиты. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм защитительных мероприятий. Тенденция перехода в контратаку. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. Теория «островков». Создание слабостей в лагере соперника.

6. Эндшпиль.

Сложные пешечные окончания. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

7. Основы методики тренировки шахматиста.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения

спортивной формы в период между соревнованиями. Особенность построения УТП перед соревнованиями. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста.

8. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного шахматиста. Место ежедневных утренних гимнастических и воздушных процедур в режиме дня шахматиста. Двигательная активность шахматиста.

9. Отечественная и зарубежная шахматная литература.

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований. Электронные базы шахматных партий.

Совершенствование спортивного мастерства.

I год

1. Физическая культура и спорт в России:

Международные связи отечественных шахматистов. Социально-психологический портрет современного спортсмена.

2. «Правила шахмат» (Шахматный кодекс).

Зачет по судейству и организации соревнований. Судейская практика.

3. Исторический обзор и развитие шахмат.

Р.Капабланка и его стиль. Гипермодернизм как новое течение в шахматной мысли. Творчество А.Нимцовича, Р.Рети, С.Тартаковера. А.Алехин – первый русский чемпион мира. Крупнейшие международные турниры середины XX века. Образование ФИДЕ. Система розыгрыша звания чемпиона мира по шахматам (хронологический обзор).

4. Дебют.

Понятие дебютной новинки. Концентрический метод изучения дебютных систем. Стратегические идеи защиты Грюнфельда, защиты Нимцовича, дебюта Рети.

5. Миттельшпиль.

Стратегическая и тактическая защита. Приемы тактической защиты: отражение непосредственной угрозы, неожиданные тактические удары, ловушки. Пешечный перевес в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов. Стратегическая атака: при разноцветных слонах, на большой диагонали, пешечного меньшинства. Стратегическая защита: размен атакующих фигур противника, упрощение, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, перевод партии в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине партии.

6. Эндшпиль.

Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон (конь) против ладьи. Ферзевые окончания. Проблемы перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль.

7. Основа методики тренировки шахматиста.

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

8. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Требования к режиму шахматиста. Режим во время соревнований. ВК за физической подготовкой шахматиста. Содержание ВК и самоконтроля. Порядок осуществления ВК в СШ, в клубе.

9. Отечественная и зарубежная шахматная литература.

Обзор современной литературы (периодика, специздания, тематические серии). Электронные базы шахматных партий.

II год.

1. Исторический обзор развития шахмат.

М.Ботвинник – первый отечественный чемпион мира. Отечественная шахматная школа, ее успехи и роль в мировом шахматном движении. Отечественные чемпионы мира. Выдающиеся отечественные и зарубежные шахматисты нашего времени. Творчество Р.Фишера, А.Карпова, Г.Каспарова.

2. Дебют.

Стратегические идеи новоиндийской защиты, каталонского начала. Углубленное изучение систем личного дебютного репертуара.

3. Миттельшпиль.

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. Совершенствование индивидуального стиля шахматиста.

4. Эндшпиль.

Сложные окончания.

5. Основы методики тренировки шахматиста.

Методы совершенствования шахматиста. Усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные достижения), развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономичного расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участия в соревнованиях. Методика проведения занятий с новичками, шахматистами младших и средних разрядов.

6. Отечественная и зарубежная шахматная литература.

Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления учебной и дебютной картотеки. Работа с электронными базами шахматных данных.

Высшее спортивное мастерство.

1. Исторический обзор развития шахмат.

А.Карпов – советский чемпион мира. Западная шахматная школа, ее успехи и роль в мировом шахматном движении. Западные чемпионы мира. Выдающиеся отечественные и зарубежные шахматисты нашего времени. Творчество М.Карлсена, В.Крамника, С.Карякина.

2. Дебют.

Стратегические идеи староиндийской защиты, английского начала. Углубленное изучение систем личного дебютного репертуара.

3. Миттельшпиль.

Типичные комбинации в миттельшпиле. Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки, пешечная пара c3-d4. Позиционная жертва пешки, качества. Игра на ферзевом фланге. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции. Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем. Правило «не спешить» в эндшпиле. Совершенствование индивидуального стиля шахматиста.

4. Эндшпиль.

Сложные окончания.

5. Основы методики тренировки шахматиста.

Методы совершенствования шахматиста. Усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные достижения), развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономичного расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участия в соревнованиях. Методика проведения занятий с новичками, шахматистами младших и средних разрядов. Особенности судейской практики.

6. Отечественная и зарубежная шахматная литература.

Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления учебной и дебютной картотеки. Работа с электронными базами шахматных данных.

Нормативные требования для поступления и переход на следующие этапы подготовки

При приеме в группу начальной подготовки:

1. Иметь понятие о шахматной игре.

При переходе в группу начальной подготовки 2 года:

1. Знать основы «Правил шахмат», уметь записывать партию, определять цвет полей шахматной доски по названным координатами «вслепую».

2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Восток.

3. Показать знания простейших дебютных принципов, стратегических идей итальянской партии.

4. Уметь определить названия и идеи основных тактических приемов. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества, разыгрывания середины партии.

5. Уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами. Знать правило квадрата, владеть понятиями «оппозиция», «цугцванг». Владеть приемом «лестница» в эндшпиле «ферзь против пешек».

6. Участвовать в трех турнирах начинающих, первенстве групп, квалификационных турнирах.

При выпуске из групп начальной подготовки и приеме в УТГ - 1 г.:

1. Знать задачи физического воспитания.

2. Знать основные положения шахматного кодекса, понимать значение спортивных соревнований.

3. Знать историю вопроса проникновения шахмат в Европу, рассказать о реформе шахмат, о испанских и итальянских шахматистах XVI-XVII веков.

4. Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей Гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.

5. Показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах 2-4-х ходов, составлять простейший план игры, давая оценку позиции.

6. Владеть основами пешечного эндшпиля. Знать окончания «легкая фигура против пешки».

7. Уметь рассказать о роли ЦНС в деятельности всего организма.

При переходе в УТГ-2г.:

1. Понимать значение ФК и спорта.

2. Знать категории соревнований.

3. Рассказать об основных положениях теории Филидора.

4. Показать умение составить план и оценку позиции в дебюте. Показать знание стратегических идей защиты двух коней, дебюта четырех коней.

5. Владеть сложными комбинациями на сочетании идей, уметь осуществлять прием «захват форпоста».

6. Владеть окончаниями «легкая фигура против пешек», ладья против пешек.

7. Уметь ставить мат слоном и конем.

8. Знать основные положения личной гигиены шахматиста.

При переходе в УТГ-3г:

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. Знать основы составления пар в турнире по швейцарской системе.

3. Рассказать о французских и английских шахматистах, первенствах половины XIX-XX веков, немецких шахматистах середины XIX века. Показать понимание вклада П.Морфи в развитие шахматной теории.

4. Владеть понятием «инициатива в дебюте». Показать знания стратегических идей защиты Филидора, шотландской партии и шотландского гамбита, главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Кана, отказанного ферзевого гамбита.

5. Владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии.

6. Знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, окончаниях типа «ладья и пешка против ладьи».

7. Иметь понятие о тренировке шахматиста.

8. Понимать необходимость изучения шахматной литературы.

При переходе в УТГ-4г.:

1. Иметь представления роли СШ в развитии спорта в России.

2. Уметь организовать и провести простейшие шахматные соревнования, в том числе турниры по круговой системе. Знать принципы формирования стартового листа и составления пар в турнире по швейцарской системе.

3. Рассказать об основных положениях теории В.Стейница, его творчестве значение наследия В.Стейница для развития шахматной теории.

4. Рассказать о начальном этапе борьбы за первенство мира.

5. Дать исторический обзор развития шахмат в России.

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

7. Владеть основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.

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

9. Показать знания основных этапов подготовки шахматиста.

При выпуске из УТГ и поступлениях в ССМ 1 года обучения:

1. Продемонстрировать знания за курсы начальной и учебно-тренировочной подготовки.

2. Знать функции Федерации по виду спорта, Управления физической культуры и спорта.

3. Получить зачет по судейству и организации соревнований. Уметь проводить турниры по швейцарской системе.

4. Рассказать о творческом наследии М.Чигорина, Э.Ласкера, о шахматной жизни в начале XX века. Знать довоенный период отечественной шахматной школы.

5. Владеть методами работы над дебютом. Показать знания стратегическими идей защиты Алехина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала.

6. Владеть приемами защиты в шахматной партии, показать умение создавать в сложных многопешечных и ладейных окончаниях.

7. Владеть приемами борьбы в сложных многопешечных и ладейных окончаниях.

8. Знать схему построения индивидуального плана и графика учебно-тренировочных занятий шахматиста.

9. Понимать значение правильного режима и двигательной активности шахматиста.

10. Сделать обзор шахматной периодики и сборников турнирных партий крупнейших соревнований.

11. Выполнить КМС.

При переходе в ССМ 2 года подготовки:

1. Иметь четкое представление о социально-психологическом портрете современного шахматиста.

2. Сдать зачет по судейству и организации соревнований.

3. Рассказать о творчестве Х.Капабланки, гипермодернистах, А.Алехине. Знать роль и ФИДЕ в международной шахматной жизни.

4. Уметь объяснить смысл концентрического метода в изучении дебютов. Показать знание стратегических идей защиты Грюнфельда, защиты Нимцовича, дебюта Рети.

5. Владеть понятиями «стратегическая и тактическая защита», «стратегическая атака».
6. Уметь разыгрывать позиции с компенсацией за ферзя, ладью, легкую фигуру.
7. Знать закономерности тренировки шахматиста.
8. Выполнить норматив Мастера спорта.

При выпуске из ССМ и приеме в ВСМ.

1. Продемонстрировать знания за курс обучения в ТСС и ССМ.
2. Рассказать о творчестве Р.Фишера, А.Карпова, Г.Каспарова и выдающихся отечественных и зарубежных шахматистов.
3. Продемонстрировать углубленные знания систем личного дебютного репертуара.
4. Показать углубленную работу по совершенствованию индивидуального стиля.
5. Владеть методикой проведения занятий с новичками.
6. Подтвердить норматив МС.

Требования к выпускникам.

1. Продемонстрировать прочные знания за курсы обучения в группах НП, УТГ, ССМ и ВСМ.
2. Выполнить разряд КМС для ССМ, выполнить МС для спортсменов ВСМ.
3. Войти в состав кандидатов в сборную команду республики и страны.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица № 20

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 6 раз)	Приседание без остановки (не менее 6 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица № 21

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 11 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица №23

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,5 с)	Бег 60 м (не более 11 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 16 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 5 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Методы и организация медико-биологического обследования

В начале и в конце года все группы проходят медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма шахматистов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

С целью устранения возможных рисков адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования.

V. Список использованной литературы

1. Абрамов С.П., Барский В.Л. ШАХМАТЫ: Первый год обучения. Методика проведения занятий. Москва, ООО «Дайв», Учебное пособие, 2009
2. Авербах Ю.Л. Шахматы: методическое пособие. – М., Знание, 1990.
3. Алаторцев В.А. Вопросы методики тренировки шахматистов старших разрядов. – М.: ЦНИИФК, 1962.
4. Алексеев Н.Г., Злотник Б.А. Проблемы отбора перспективных юных шахматистов. - М.: ГЦОЛИФК, 1984.
5. Ботвинник М.М. Методы подготовки шахматиста / В кн. Теория и практика шахматной игры: Учеб. пособ. / Под ред. Я.Б. Эстрина. – М.: Высш.

- школа, 1981.
6. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. – М.: ФАИР, 1997.
 7. Голенищев В.Е. Подготовка юных шахматистов: программа для II разряда. - М.: Сов. Россия, 1980.
 8. Голенищев В.Е. Программа подготовки юных шахматистов IV и III разрядов» ВШК. - М., 1969.
 9. Гончаров В.И. «Как стать тренером по шахматам» г.Набережные Челны, «Сандриз», 2004
 10. Гончаров В.И. «Очерки по шахматной педагогике» г.Набережные Челны, «Сандриз», 2002
 11. Гельфанд Б. «Принятие динамических решений в шахматах»/ Б.Гельфанд, М.Ноткин. - М: Российская шахматная федерация,2018-336 с.
 12. Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов / Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
 13. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Методы шахматного обучения. – Харьков: ФОЛИО, 1997.
 14. Дреев А. «Приемы игры в миттельшпиле»/ Библиотека ФШР,2019-192 с.
 15. Зак В.Г. Шахматы. Программа для детских спортивных школ по подготовке шахматистов IV и III разрядов. ЦШК. - М., 1959.
 16. Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
 17. Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
 18. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам. – М., 1989.
 19. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. – М: Физкультура и спорт, 1975.
 20. Малкин В.Б. Проблемы психологической подготовки шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 2001.
 21. Малкин В.Б. Медико-биологические проблемы шахмат / В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
 22. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов – Киев, Олимпийская литература, 1999.
 23. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум. – М.: ФиС, 1980.
 - 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.
 24. Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности / Под общ. ред. Н.А. Алексева. - М.: ГЦОЛИФК, 2006.
 25. В.А.Полоудин. Программа переподготовки педагогов «Креативное шахматное образование». М.: НМЦ Шахматного образования при фонде развития шахматной культуры им.В.А.Алаторцева, 2013
 26. Современные шахматы. Взгляд изнутри. 2016 год / Глуховский М. -М: «64», 2016 – 554 с.
 27. Сухин И.Г. Программы курса «Шахматы-школе»: Для начальных классов образовательных учреждений. – Обнинск: Духовное возрождение, 2010
 28. Материалы Международной научно-практической конференции «Шахматное образование – важный ресурс мировой системы образования». Ханты-Мансийск, 10-13 июня 2013г. Сост. И.Г.Сухин, Г.В.Ковалева
 29. Шерешевский М. «Моя методика. От разрядника – к гроссмейстеру»/ -М: Библиотека ФШР,2017-368 с.

Рекомендуемая литература для лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основная литература

1. Авербах Ю.Л. Школа середины игры. - М., Терра-Спорт, 2000.
2. Авербах Ю., Бейлин М. Путешествие в шахматное королевство. – М., 1988.
3. Авербах Ю.Л. Школа эндшпиля. - М.: Терра-спорт, 2003.
4. Блох М.В. Комбинационные мотивы. – М.: ДАЙВ, 2006.

5. Блох М. Комбинационное искусство. – М., 1993.
6. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. – М: ФАИР, 1997.
7. Гик Е.Я. Необычные шахматы. – М.: АСТРЕЛЬ: АСТ., 2002.
8. Бологан В.А. Самооценка игрового состояния шахматиста /Шахматы в России, №2, 1996.
9. Бологан В.А. О психологической подготовленности шахматиста /«64 Шахматное обозрение», №2, 1996. С.34-36.
10. Бондаревский И.З. Комбинация в миттельшпиле. - М.: ФиС, 1960.
11. Бондаревский И.З. Атака на короля. - М.: ФиС, 1962.
12. Ботвинник М.М. Методы подготовки к соревнованиям. – М.: Фонд "Михаил Ботвинник", 1996.
13. Ботвинник М.М. Турнирный режим/В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
14. Ботвинник И.Ю. Система подготовки шахматиста к соревнованиям / В уч. пособ. для ВШТ ГЦОЛИФК: Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности. – М.:1986.
15. Волчек А.С. Методы шахматной борьбы. - М.: ФиС, 1986.
16. Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов / В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
17. Дворецкий М.И. Искусство анализа /Предисл. Г.К. Каспаров. – М.: ФиС, 1989.
18. Дворецкий М.И. Как изучать эндшпиль // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
19. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Школа будущих чемпионов. – М.: ФиС, 1991.
20. Дорофеева А.Г. Хочу учиться шахматам! – М.: Russian Chess House, 2009.
21. Гончаров В.И. Очерки по шахматной педагогике . – Набережные Челны, 2002.
22. Горенштейн Р.Я. Книга юного шахматиста. – М.: АОЗТ "Фердинанд", 1993.
23. Журавлев Н.И. Шаг за шагом. – М.: Русский шахматный дом, 2012.
24. Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов /в кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
25. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам. – М., 1989.
26. Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
27. Злотник Б.А. Типовые позиции миттельшпиля. - М.: ФиС, 1986.
28. Ильин-Женевский А.Ф. От чего зависит шахматный успех /Шахматный бюллетень, 1988, №2, С.18-21.
29. Ильин-Женевский А.Ф. Психология шахматной ошибки/Шахматный бюллетень, 1967, №9, С.267-269.
30. Капабланка Х.Р. Учебник шахматной игры. – М.: ТЕРРА – СПОРТ, 2001.
31. Карпов А.Е. 100 победных партий. – М.: ФиС, 1984.
32. Карпов А.Е. Все о шахматах. – М.: ГРАНД ФАИР ПРЕСС, 2001.
33. Карпов А.Е. О, шахматы!: Двадцать бесед о любимой игре. - М.:ФАИР, 1997.
34. Карпов А.Е., Гик Е.Я. Неисчерпаемые шахматы. – М.: Изд-во МГУ, 1984.
35. Каспаров Г.К. Два матча. – М.: ФиС, 1987.
36. Каспаров Г.К. Безлимитный поединок. – М., 1989.
37. Котов А.А. Тайны мышления шахматиста. – М.: Всерос. шахм. клуб, 1970.
38. Котов А.А. Как стать гроссмейстером. – М.: ФиС, 1985.
39. Котов А.А. Тайны мышления шахматиста. – М.: Всерос. Шахм. клуб,1970.
40. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. - М.: ФиС,1975.
41. Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества. –М.: Физкультура и спорт, 1981.
42. 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.
43. Ларсен Б. 50 избранных партий. – М.: ФиС, 1972.

44. Липницкий И.О. Проблемы современной шахматной теории. Киев: Госмедиздат УССР, 1956.
45. Малкин В.Б. Заметки о мышлении шахматиста / Шахматы, №№ 22- 23, 1981.
46. Малкин В.Б. Психология побед и поражений / «64 Шахматное обозрение», 1970, №37.
47. Малкин В.Б. Мышление шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 1983.
48. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов – Киев, Олимпийская литература, 1999.
49. 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.
50. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум. – М.: ФиС, 1980.
51. Нимцович А. Моя система. – М., 1974.
52. Никитин А.С. С Каспаровым, ход за ходом, год за годом. – М.: изд-во “64”, 1998.
53. Панов В.Н. 300 избранных партий Алехина. – М.: ФиС, 1954.
54. Петросян Т.В. Позиционная жертва качества / В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
55. Петросян Т. В. Стратегия надежности. – М.: ФиС, 1985.
56. Смыслов В.В. В поисках гармонии. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
57. Спортивная метрология /Под редакцией В.М.Зациорского.–М.: Физкультура и спорт, 1982
58. Суэтин А.С. Школа дебюта. - М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001.
59. Таль М.Н., Дамский Я.В. В огонь атаки. – М.: ФиС, 1978.
60. Таль М.Н. «Знание? Интуиция? Риск?» / Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
61. Таль М.Н. Матч Ботвинник – Таль. – Рига, 1961.
62. Тартаковер С. О здоровье шахматиста / Шахматное обозрение, 1983, №6.
63. Фишер Р. Десять величайших мастеров истории шахмат /Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
64. Фишер Р. Мои 60 памятных партий. – М.: ФиС, 1972.