

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШАХМАТНАЯ ШКОЛА

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического совета  
МБУ ДО ДЮСШШ г. Армавира  
от «28» мая 2021 года  
протокол № 5

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом МБУ ДО ДЮСШШ  
г. Армавира  
от «31» мая 2021 года № 59/1  
\_\_\_\_\_ Т.Г. Ургарчева

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

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 октября 2015 г. № 930 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы»

Срок реализации Программы:

1. Этап начальной подготовки – 2 года;
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года.

Составители программы:

Шурдумов Хвыча Сафарбиевич – тренер-преподаватель по шахматам, судья всероссийской категории.

Портнова Анастасия Викторовна – замдиректора по МР МБУ ДО ДЮСШШ.

Рецензенты программы:

Ширшиков Николай Васильевич – тренер-преподаватель высшей квалификационной категории МБУ ДО ДЮСШШ, президента АГОО «Шахматной федерации» г. Армавира, судья всероссийской категории по шахматам;

Онищук Елена Николаевна – тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШШ.

Год составления программы – 2021

г. Армавир

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>I</b>	Пояснительная записка	3-6
<b>II</b>	Нормативная часть	7-22
<b>2.1.</b>	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц	7-8
<b>2.2.</b>	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах по виду спорта «Шахматы»	8-9
<b>2.3.</b>	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Шахматы»	9-11
<b>2.4.</b>	Режимы тренировочной работы	11-15
<b>2.5.</b>	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	15
<b>2.5.</b>	Предельные тренировочные нагрузки	16
<b>2.6.</b>	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	17
<b>2.7.</b>	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	17
<b>2.8.</b>	Требования к количественному и качественному составу групп	17-18
<b>2.9.</b>	Объем индивидуальной спортивной подготовки	19
<b>2.10</b>	Структура годичного цикла	19-22
<b>III</b>	Методическая часть	23-45
<b>3.1</b>	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	23-26
<b>3.2</b>	Рекомендации по планированию спортивных результатов	26-27
<b>3.3</b>	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	27
<b>3.4</b>	Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	27-37
<b>3.5</b>	Рекомендации по организации психологической подготовки	38-39
<b>3.6</b>	Планы применения воспитательных средств	39-42
<b>3.7</b>	Планы антидопинговых мероприятий	42-44
<b>3.8</b>	Планы инструкторской и судейской практики	45
<b>IV</b>	Система контроля и зачетные требования	46-57
<b>4.1</b>	Критерии подготовки на каждом этапе	46-47
<b>4.2</b>	Требования на каждом этапе для перевода на следующий этап	47-54
<b>4.3</b>	Виды контроля	54-55
<b>4.4</b>	Контрольные	55-57
<b>V</b>	Информационное обеспечение программы	58-61
<b>5.1</b>	Рекомендуемая литература для тренеров-преподавателей	58-60
<b>5.2</b>	Рекомендуемая литература для спортсменов	60-61
<b>5.3</b>	Список электронных ресурсов	61
<b>VI</b>	План физкультурных и спортивных мероприятий	62-63

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Характеристика вида спорта

Шахматы - это сфера интеллектуальной деятельности, где основной формой является игра двух партнеров, в которой различные фигуры по определенным законам передвигаются на шахматной доске. Игра способствует развитию логического и творческого мышления, памяти, вырабатывает решительность, усидчивость; игра в шахматы - это школа терпения и критического подхода к себе и партнерам.

Название игры заимствовано из персидского «шах» (король, властелин). Хотя история происхождения этой игры до конца не выяснена, предполагается, что она возникла в Северной Индии приблизительно 1500 лет назад. Далее игра распространилась в Персию и Аравию. В письменном виде описание игры в шахматы встречается во многих персидских и арабских рукописях, а также в героических эпосах. В переводе с санскрита название шахматной игры означает «четырёхчленная». Отсюда следует, что в шахматы играли в то время четыре партнера. Строгая закономерность шахматной игры и многие другие ее признаки указывают на то, что она была придумана не одним человеком, а развивалась и совершенствовалась постепенно. Предполагается, что первоначально игра служила для разъяснения стратегических и тактических вопросов в военном деле. На это указывают сохранившиеся и поныне названия фигур (слон) и расположение фигур на шахматной доске, напоминающее структуру индийского войска того времени.

В VIII-IX веке от арабов игра попала в Европу: сначала в Испанию, Италию и Францию. Несколько позднее шахматы по торговым путям попали на Русь.

Международная шахматная федерация (ФИДЕ) была основана в 1924 г., в настоящее время в нее входят более 100 стран. По решению конгресса ФИДЕ учреждены почетные звания для сильнейших шахматистов: «международный мастер» и «международный гроссмейстер», которые присуждаются после выполнения определенных спортивных нормативов, для судей - «международный арбитр».

Чемпионаты мира для мужчин в личном первенстве проводятся с 1886 г., в командном с 1927 г.; для женщин в личном первенстве с 1927 г., в командном с 1957 г. Европейские командные чемпионаты для мужчин проводятся с 1955-1957 гг.

В распоряжении шахматиста должны находиться шахматная доска, шахматные фигуры, шахматные часы, бланк для записи ходов. Шахматная доска разделена на 64 одинаковых по размеру поля, 32 белых и 32 черных. Доска располагается таким образом, что клетка по правую руку шахматиста будет белой.

Шахматные фигуры. Каждый игрок располагает 16 фигурами, а именно: королем, ферзем, 2 ладьями, 2 слонами, 2 конями и 8 пешками.

Шахматные часы. Истинные спортивные показатели в шахматной игре могут быть получены лишь в том случае, если оба партнера находятся в равных условиях. С этой целью и введено положение об ограничении времени обдумывания ходов. По международным правилам каждый шахматист обязан в течение 2,5 часа сделать 40 ходов. В настоящее время в номинации «Классические шахматы» каждому партнеру отводится минимальное время на партию 60 минут и более без добавления времени или предоставленное время плюс какое-то дополнительное время, умноженное на 60 составляет 60 минут и более. Для контроля служат шахматные часы с двумя циферблатами и приспособлением для пуска часов соперника и одновременной остановки своих. Истечение (просрочка) времени для обдумывания фиксируется специальным приспособлением (контрольным флажком) и означает поражение тому, кто не успел сделать контрольное число ходов.

В современном мире для того, чтобы играть в шахматы на высшем уровне, необходимо интенсивно заниматься с раннего детства. Государственная поддержка профессионального спорта тоже дает свои результаты – уже появляются 12-13-летние чемпионы. Особенно активно в этом плане действуют Индия и Китай, а во многих европейских странах шахматы входят в школьную программу. В Калмыкии шахматы более 20 лет факультативно преподаются во всех школах. За это время в республике появились международные гроссмейстеры и призеры чемпионатов Европы и мира.

В настоящее время, когда весь мир вступил на новый этап развития науки и техники, культуры и экономики, передовых технологий и социальной сферы, особенно большое значение приобретает способность быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, умение анализировать её и делать логические выводы. Очень большую роль в формировании логического и системного мышления играют шахматы. Занятия шахматами способствуют повышению интеллектуального уровня учащихся, умению концентрировать внимание на решении задач в условиях ограниченного времени.

Шахматы как специфический вид человеческой деятельности получают всё большее признание в России и во всём мире. Шахматы сближают людей всех возрастов и профессий в любой части Земли. Не случайно Международная шахматная федерация (ФИДЕ) выбрала девиз: «Gens una sumus» - «Мы все - одна семья». Шахматы доступны людям разного возраста, а единая шахматная символика создаёт необходимые предпосылки для международного сотрудничества, обмена опытом. Шахматы - часть мирового культурного пространства.

О социальной значимости шахмат, их возрастающей популярности в мире можно судить по таким весомым аргументам, как создание международных организаций, занимающихся популяризацией и пропагандой шахмат, проведение всемирных шахматных олимпиад и многочисленных международных соревнований, выпуск разнообразной шахматной литературы. Для юных шахматистов Международная шахматная федерация ежегодно проводит свои первенства и чемпионаты (в разных возрастных группах: до 8, 10, 12, 14, 16, 18-

ти лет), а также Всемирную детскую Олимпиаду. «Одной из задач ФИДЕ является развитие детских шахмат. Вкладывая в детей, в шахматы, мы вкладываем в наше будущее». (экс президент ФИДЕ К.Илюмжинов)

В послании Президента Российской Федерации В.В.Путина участникам чемпионата мира по шахматам (г. Сочи, 2014 г.) сказано: «Шахматы — это не просто спорт. Они делают человека мудрее и дальновиднее, помогают объективно оценивать сложившуюся ситуацию, просчитывать поступки на несколько «ходов» вперёд. А, главное, воспитывают характер».

Приветствие Президента Российской Федерации В.В.Путина. «Дорогие друзья! Приветствую вас в Москве в преддверии открытия чемпионатов мира по рапиду и блицу 2019 года. Наша страна всегда славилась сильной шахматной школой с замечательными, проверенными временем традициями и, конечно, огромным количеством преданных поклонников этого увлекательного вида спорта. И потому мы искренне рады вновь принимать у себя столь авторитетные международные соревнования, участниками которых станут спортсмены с мировыми именами, настоящие чемпионы и победители»

Шахматы по своей природе остаются, прежде всего, игрой. Сейчас шахматы стали профессиональным видом спорта, к тому же все детские соревнования носят спортивную направленность. Поэтому развитие личности ребенка происходит через шахматную игру в ее спортивной форме. Спорт вырабатывает в человеке ряд необходимых и требуемых в обществе качеств: целеустремленность, волю, выносливость, терпение, способность к концентрации внимания, смелость, расчет, умение быстро и правильно принимать решения в меняющейся обстановке и т.д. Шахматы, сочетающие в себе также элементы науки и искусства, могут вырабатывать в учащихся эти черты более эффективно, чем другие виды спорта. Формирование этих качеств нуждается, безусловно, в мотивации, а в шахматах любое поражение и извлеченные из него уроки способны создать у ребенка сильнейшую мотивацию к выработке у себя определенных свойств характера.

Шахматы - наглядная соревновательная форма двух личностей. Шахматы нам нужны как способ самовыражения творческой активности человека. Планировать успех можно только при постоянном совершенствовании шахматиста. При этом творческий подход тренера-преподавателя является необходимым условием преподавания шахмат. Успех в работе во многом зависит от личности тренера-преподавателя, от его опыта и умения вести занятия с разновозрастными и различными по возрасту юными шахматистами, от индивидуального подхода к каждому спортсмену. В нашей работе чрезвычайно ценно интуиция тренера-преподавателя, его оптимизм, увлеченность, уверенность, работоспособность.

Шахматы как вид соревновательной деятельности в общей классификации относится, согласно Л.П. Матвееву, 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 оказывает определенное влияние 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.

Вид спорта «Шахматы» (код вида 0880002511Я), согласно Реестру видов спорта РФ, включает в себя следующие дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
шахматы - командные соревнования	088	006	2	8	1	1	Я
шахматы	088	001	2	8	1	1	Я
блиц	088	002	2	8	1	1	Я
быстрые шахматы	088	003	2	8	1	1	Я
шахматная композиция	088	004	2	8	1	1	М
заочные шахматы	088	005	2	8	1	1	Л

## II Нормативная часть

Зачисление лиц в МБУ ДО ДЮСШШ производится согласно Положению о порядке приема, перевода и отчисления лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУ ДО ДЮСШШ МО город Армавир по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по шахматам.

В случае выбытия лица, проходящего спортивную подготовку, из группы этапа начальной подготовки, руководитель организации в месячный срок принимает меры по ее доукомплектованию.

Система многолетней спортивной подготовки в шахматах представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной умственной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования специализированных умений и навыков. Программа поэтапной подготовки шахматиста определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

### 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»

2.1.1. В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица граждане РФ старше 7 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний (медицинский допуск).

Таблица №1.

#### Характеристики формирования групп спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп минимальная (человек)	Наполняемость групп максимальная (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	10	25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет	2	8	6	23
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет	2	8	6	20

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (в том числе досрочно), в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить в соответствии с решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Лицам, проходящим спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

### **2.1.2. Система спортивного отбора**

Для обеспечения наполняемости групп спортивной подготовки в соответствии с целями и задачами Программы используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- 1) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- 2) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы»;
- 3) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

### **2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах по виду спорта «Шахматы»**

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различия уровней подготовки шахматистов по годам обучения. На основании тренировочного плана Программы тренер-преподаватель разрабатывает рабочую программу (для каждой группы спортивной подготовки). В рабочей программе указываются порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки.

Таблица №2

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы»

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	10-16	8-14	4-8	4-6

Специальная физическая подготовка (%)	–	–	4-6	4-6
Технико-тактическая подготовка (%)	40-58	40-58	50-70	40-60
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	30-40	30-40	15-25	15-25
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2-4	4-6	7-12	15-25

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в шахматах.

Технико-тактическая подготовка – это педагогический процесс повышения уровня мастерства спортсмена, умения использовать разные варианты и тактические приемы в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями. Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

### **2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Шахматы»**

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта  
«Шахматы»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	3	5	5	4
Отборочные	–	2	3	4
Основные	–	1	1	2

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в отборочных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места для попадания в сборные команды (школы, города, субъекта РФ).

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места и выполнение спортивных разрядов.

**2.3.1 Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в реализуемой программе спортивной подготовки**

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «Шахматы»;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Шахматы»;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

## **2.4 Режимы тренировочной работы**

Тренировочный процесс осуществляется и реализуется в течении 52 недель: 42 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 10 недель в спортивно- оздоровительном лагере или по индивидуальным планам на период их активного отдыха.

Основными формами реализации программы спортивной подготовки являются:

- **групповые и индивидуальные тренировочные занятия**, тренировочная группа сформирована с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки спортсменов: изучение дебютов, миттельшпиля, эндшпиля, выполнение упражнений, решение задач, этюдов, комбинаций;

- **работа по индивидуальным планам**, самостоятельная работа спортсменов;

- **участие в спортивных соревнованиях**, матчевых встречах, командных, личных первенствах, сеансах одновременной игры, быстрых шахматах, разбор и анализ сыгранных партий;

- **учебно-тренировочные сборы на выезде** (выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивной работы);

- **медико-восстановительные мероприятия** (согласно графика прохождения УМО и законодательства);

- **инструкторская и судейская практика**;

- **выполнение контрольно-нормативных и переводных требований** (промежуточная аттестация спортсменов, тестирование и контроль).

- **спортивно-оздоровительная площадка** (на базе МБУ ДО ДЮСШШ и общеобразовательных школ).

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

**1) Первый этап – этап начальной подготовки (ЭНП-1(до года), ЭНП-2(свыше года)).**

Этот этап предназначен для шахматистов, не имеющих спортивного разряда, рассчитан на 2 года. В итоге спортсмены должны получить представление об основных правилах игры, ознакомиться с историей возникновения и развития шахмат, творчеством выдающихся шахматистов. После окончания начального этапа спортсмены должны знать: принципы игры в дебюте, основные тактические приемы, некоторые шахматные термины (дебют, миттельшпиль, эндшпиль и т.д.). В процессе обучения используются различные формы и методы подачи материала:

- 1) тренировочные занятия (теоретические и практические);
- 2) конкурсы решения задач;
- 3) индивидуальные занятия;
- 4) участие в турнирах.

Большое значение при изучении шахматного курса имеет специально организованная игровая деятельность на учебных занятиях, использование приема разыгрывания учебных заданий, создание игровых ситуаций. Стержневым моментом занятий становится деятельность самих спортсменов, когда они наблюдают, сравнивают, классифицируют, делают выводы, выявляют закономерности.

### **2) Второй этап – (до двух лет) (ТЭ-1, ТЭ-2).**

Этот этап подготовки для шахматистов 3ю, 2ю, 1ю, 3 разряда. Рассчитан на два года. По сравнению с начальным обучением увеличивается роль самостоятельной и индивидуальной работы. Прививаются навыки работы со специальной литературой. Добавляются новые формы и методы подачи материала и практической деятельности:

- 1) конкурсы решения комбинаций, задач, этюдов и т.д.;
- 2) разбор и анализ партий.

В процессе формирования игровых навыков решение комбинаций дополняется заданиями логического характера, нацеливающими спортсменов на анализ ситуации, логическое размышление и выяснение причинно-следственных связей, способствующих возникновению той или иной позиции или игровой ситуации. Изучение комбинаций способствует усилению концентрации внимания, так как требуется быстрый и точный расчет вариантов и предупреждение возможных контрударов противника.

### **3) Второй этап – (свыше двух лет) (ТЭ-3, ТЭ-4).**

Этот этап спортивной специализации рассчитан на два года. Целью данного этапа является повышение спортивного мастерства спортсменов до уровня 2 и 1 спортивного разряда, углубленное изучение шахматной теории для дальнейшего спортивного совершенствования. По сравнению с предыдущими этапами возрастает сложность материала. Спортсмены должны прилагать максимум усилий для развития таких качеств как усидчивость, настойчивость, трудолюбие и самодисциплина. К каждой отдельной партии требуется

специальная подготовка, в том числе устранение собственных слабостей и недостатков; учет сильных и слабых сторон противника. На данном этапе обучения важную роль играет работа с компьютером.

Методы работы на занятии в основном остаются теми же, но появляются и новые формы:

- 1) анализ партий с помощью компьютера;
- 2) работа с базами данных;
- 3) игра в шахматы с компьютером;
- 4) конкурсы решения этюдов, задач, комбинаций;
- 5) анализ критических позиций с использованием компьютерных программ.

Проведение конкурсов решения комбинаций, этюдов, сложных задач способствует росту творческой активности спортсменов, а дух соперничества приводит к повышению результативности работы. Конкурсы проводятся с разным уровнем сложности заданий в зависимости от года освоения программы. При проверке решений учитывается правильность и полнота решения, ход рассуждений, оригинальность решения.

Работа с компьютером способствует повышению спортивного мастерства, обучению работе с вычислительной техникой и ее правильным использованием. Этот этап подготовки требует напряженного самостоятельного труда и приводит к творческому росту. Как правило, спортсмены, достигшие высокого уровня шахматного мастерства, превосходно учатся в общеобразовательной школе. В дальнейшем они без особых проблем поступают в высшие учебные заведения и по окончании их становятся успешными специалистами в любых областях промышленности, науки, здравоохранения и т.п.

Таблица №4

## Рекомендуемый объемы тренировочных нагрузок

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество тренировок в неделю	3-4	4-5	3-6	4-9
Количество тренировок в год	156-208	208-260	156-312	208-468

Расписание занятий составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха учащихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой и досуговой деятельности.

При необходимости разрешается объединение в одну группу спортсменов, разных по возрасту, уровню подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов. В зависимости от конкретных условий требования к разрядным нормам могут незначительно меняться.

**Примечание:** При проведении занятий со спортсменами из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель максимальной наполняемости на этапе обучения.

Таблица №5

## Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>					
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период		До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от

				состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней	-	В соответствии с планами приема

### **2.5 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 в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. N 134 н "О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".

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 спортсмена:

- 1) уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- 2) развитая способность к проявлению волевых качеств;
- 3) устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- 4) степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- 5) способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- 6) развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- 7) способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

## 2.6 Предельные тренировочные нагрузки

Предельные тренировочные нагрузки на этапах спортивной подготовки определяются, в соответствии с требованиями данной Программы.

Таблица №6

Максимальные объемы тренировочной нагрузки

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	9	12
Количество тренировок в неделю	4	4-5	6	9
Общее количество часов в год	312	416	468	624
Количество тренировок в год	156	208	156	208

### **Примечания:**

Количество часовой нагрузки в неделю может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от этапа спортивной подготовки. Неизменным остаётся количество часовой нагрузки в год.

Продолжительность одного занятия в день не должна превышать:

- 1) в группах начальной подготовки всех годов – 2-х часов;
- 2) в тренировочных группах всех годов – 3-х часов.

В исключительных случаях, во время каникул в общеобразовательных учреждениях тренировочные занятия могут проводиться более одного раза в день, при этом суммарная продолжительность не может составлять более 8 академических часов. Также разрешается увеличивать недельную нагрузку на 2 часа на этапах начальной подготовки, на 3 часа на тренировочных этапах.

Продолжительность одного академического часа равняется: в группах НП - 40 минут, ТЭ - 40 минут.

Общий годовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

## 2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Таблица №7

Минимальные и предельные объемы соревновательной деятельности

Соревновательная нагрузка	Объем	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество соревнований	Минимум	3	5	5	6
	Максимум	6	10	11	14

## 2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Таблица №8

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ 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	14
3.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, 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	14
9.	Стулья	штук	14
10.	Часы шахматные	штук	14

## 2.9 Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Таблица №9

Примерные требования к зачислению спортсменов на этапах подготовки

Этап подготовки	Минимальный возраст зачисления	Разрядные требования	Минимальное-максимальное количество спортсменов в группе
Этап начальной подготовки – 1 год	7 лет и старше	-	10-15
Этап начальной подготовки – 2 год	7 лет и старше	б/р 3-ю, 2-ю	10-15
Тренировочный этап – 1 год	8 лет и старше	1-ю	6-12
Тренировочный этап – 2 год	8 лет и старше	1-ю	6-12

Тренировочный этап – 3 год	8 лет и старше	1 ю,3	6-10
Тренировочный этап – 4 год	8 лет и старше	1 ю,3	6-10

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

Таблица №10

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30м (не более 6,9 с)	Бег на 30м (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)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

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

Таблица №11

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30м (не более 6,7 с)	Бег на 30м (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)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3x10 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	

## **2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на всех этапах. Объем индивидуальной спортивной подготовки в группах начальной подготовки не более 15% от общего числа часов, в группах тренировочного этапа (этап спортивной специализации) не более 25% от общего числа часов.

## **2.11 Структура годичного цикла**

### **(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

2.11.1. Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

2.11.2. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (семь дней).

В спорте по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий тактический (РТк); развивающий технический (РТх); контрольные (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов являются наличие двух фаз:

- 1) стимуляционной (кумуляционной);
- 2) восстановительной (разгрузка и отдых).

Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

2.11.3. Мезоцикл – это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

2.11.4. Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы-приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В шахматах в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода.

Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

2.11.5. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапе **начальной подготовки** периодизация 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 обучение 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 **тренировочном этапе** годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. 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 годичных 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.

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 тренировочных нагрузок или соревнований.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**по программе спортивной подготовки по игровому виду спорта «Шахматы» (на 52 недели)**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Тренировочный этап							
		До года		Свыше года		Этап начальной специализации				Этап углубленной специализации			
		ЭНП-1		ЭНП-2		ТЭ-1		ТЭ-2		ТЭ-3		ТЭ-4	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Общая физическая подготовка	32	10	34	8	19	4	19	4	25	4	25	4
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	19	4	19	4	25	4	25	4
3.	Технико – тактическая подготовка	174	56	232	56	304	65	304	65	335	54	335	54
4.	Теоретическая, психологическая подготовка	93	30	125	30	70	15	70	15	83	13	83	13
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	13	4	25	6	56	12	56	12	156	25	156	25
6.	Общее количество тренировочных часов в год	<b>312</b>	<b>100</b>	<b>416</b>	<b>100</b>	<b>468</b>	<b>100</b>	<b>468</b>	<b>100</b>	<b>624</b>	<b>100</b>	<b>624</b>	<b>100</b>
7.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам в каникулярный период и период отпусков)	<b>60</b>		<b>80</b>		<b>90</b>		<b>90</b>		<b>120</b>		<b>120</b>	
8.	Количество часов в неделю	<b>6</b>		<b>8</b>		<b>9</b>		<b>9</b>		<b>12</b>		<b>12</b>	
9.	Количество тренировок в неделю	<b>3-4</b>		<b>4-5</b>		<b>3-6</b>		<b>3-9</b>		<b>4-9</b>		<b>4-9</b>	
10.	Общее количество тренировок в год	<b>156-208</b>		<b>208-260</b>		<b>156-312</b>		<b>156-312</b>		<b>208-468</b>		<b>208-468</b>	
11.	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения учебно-тренировочных сборов и с учетом календаря спортивной работы МБУ ДО ДЮСШШ											
12.	Промежуточная аттестация	Два раза в год по плану МБУ ДО ДЮСШШ											

### III. Методическая часть

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

##### 3.1.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

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. Тренировочный процесс планируется на основе материалов, изложенных в данной программе.

2. Планирование тренировочных занятий и распределение программного материала в группах проводится на основании плана тренировок и годового графика распределения тренировочных часов, которые предусматривают организацию тренировочных занятий.

3. На теоретических занятиях спортсмены знакомятся с развитием шахматного движения, историей шахмат, методике подготовки и тренировки, правилам и судейству соревнований.

4. На практических занятиях спортсмены применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

5. Спортсмены обязаны:

- 1) приходить на тренировки в дни и часы согласно расписанию;
- 2) выполнять тренировочную программу;
- 3) своевременно проходить медицинский контроль и иметь справку о прохождении медосмотра.

6. Тренер, реализующий данную программу обязан:

- 1) комплектовать состав групп и принимать меры по сохранению его контингента;
- 2) составлять план-конспект тренировок и обеспечивать его выполнение;
- 3) проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;
- 4) осуществлять всестороннюю физкультурную подготовку спортсменов, выявлять и развивать их творческие способности;
- 5) два раза в год проводить общий инструктаж по технике безопасности и правилах поведения спортсменов на тренировочных занятиях;
- 6) на тренировках соблюдать принцип доступности и последовательности;
- 7) следить за своевременным прохождением медицинского обследования и предоставлением медицинских справок;
- 8) по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей спортсменов и следить за их состоянием во время проведения тренировок;
- 9) обеспечить подготовку мест проведения тренировочных занятий.

### **3.1.2. Общие требования безопасности**

1. К работе в кабинет шахмат допускаются спортсмены, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие инструктаж по технике безопасности, ознакомленные с инструкцией по технике безопасности и правилами поведения.

2. Опасными факторами в кабинете шахмат являются:

1) физические (неисправная или несоответствующая требованиям СанПиН мебель); опасное напряжение в электрической сети; технические средства обучения;

2) химические (пыль);

3) психофизиологические (напряжение зрения и внимания; интеллектуальные и эмоциональные нагрузки; длительные статистические нагрузки и монотонность труда).

3. Работа спортсменов в кабинете шахмат разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

4. Во время занятий посторонние лица могут находиться в кабинете только с разрешения тренера-преподавателя.

5. Во время перерывов между занятиями проводится обязательное проветривание помещения с обязательным выходом учащихся из класса.

6. Каждый спортсмен в ответе за состояние своего рабочего места и сохранность размещенного на нем оборудования.

7. Необходимо на каждом занятии проводить профилактику нарушения осанки и зрения. Для этого нужно следить за рабочей позой во время работы на занятиях. Правильная поза:

1) длина сиденья должна соответствовать длине бедер спортсмена;

2) высота ножек стула должна равняться длине голени;

3) голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол;

4) между краем стола и грудной клеткой сидящего спортсмена необходимо выдерживать расстояние равное ширине кисти ребенка;

5) расстояние от глаз до стола соответствует 30-35 см;

6) позвоночник опирается на спинку стула;

7) предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно;

8) надплечья находятся на одном уровне.

8. Спортсмены не должны приносить посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.

9. Спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

10. Спортсмены должны знать место нахождения аптечки и уметь оказать первую доврачебную помощь

11. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

12. Спортсмены запрещается без разрешения тренера-преподавателя подходить к имеющемуся в кабинете оборудованию, закрытым книжным шкафам.

13. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции, привлекаются к ответственности.

### ***3.1.3. Требования безопасности перед началом занятий***

1. Проверить правильность установки стола, стула.
2. Подготовить к работе рабочее место, убрав все лишнее со стола, а портфель или сумку в специально отведенное место.
3. Обо всех замеченных нарушениях, неисправностях, повреждениях и поломках немедленно доложить тренеру-преподавателю.
4. При работе в кабинете шахмат категорически запрещается:
  - 1) находиться в классе в верхней одежде;
  - 2) находиться в классе с напитками и едой.

### ***3.1.4. Требования безопасности во время занятий***

1. Входить в класс по указанию тренера-преподавателя, соблюдая порядок и дисциплину.
2. Неукоснительно выполнять требования тренера-преподавателя.
3. Постоянно поддерживать порядок и чистоту своего рабочего места.
4. Учащиеся должны соблюдать правильную посадку: сидеть прямо, не сутулясь, опираясь областью лопаток на спинку стула, с небольшим наклоном головы вперед; предплечья должны опираться на поверхность стола.
5. Не включать самостоятельно компьютер.
6. Рекомендуется использовать оздоровительные моменты на занятиях:
  - 1) физкультминутки, динамические паузы;
  - 2) минутки релаксации;
  - 3) дыхательная гимнастика;
  - 4) гимнастика для глаз;
  - 5) массаж активных точек;
  - 6) речевая гимнастика.

### ***3.1.5. Требования безопасности в аварийных ситуациях***

1. При возникновении повреждений на столах или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены оборудования.
2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
4. При возникновении пожара в классе не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя. Немедленно эвакуировать учащихся из кабинета через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

### ***3.1.6. Требования безопасности после окончания занятий***

1. Привести в порядок рабочее место.
2. Все взятые для работы книги положить на место.

3. При обнаружении неисправности мебели или оборудования сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4. Выходить из кабинета только с разрешения тренера-преподавателя, не толкаясь, соблюдая дисциплину.

### **3.2 Рекомендации по планированию 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 спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы. На основе особенностей шахматиста, цели и задачи многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность 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 многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена. 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 спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей.

**Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.** На основе перспективных планов составляются текущие планы тренировки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы. Структура годичного плана уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов. В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годичного плана периодов и основных этапов, обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнова-

ний. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств: сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

При разработке годовых планов необходимо учитывать рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности - от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов.

**Оперативное планирование.** Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годового плана. Наиболее распространено месячное планирование. В таком плане конкретизируются основные положения годового плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

### **3.3 Требования к организации по и проведению 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 занимающегося.

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.).

### **3.4 Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

#### ***3.4.1. Программа теоретических и практических занятий***

#### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, с использованием таких методов обучения, как репродуктивные, объяснительно-иллюстратив-

ные, поисковые, исследовательские, проблемные и др. (по характеру познавательной деятельности). Теоретический материал распределяется на весь период спортивной подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.

### **Дебют.**

Определение дебюта, как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Классификация дебютов. Основные принципы разыгрывания дебютов. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Значение флангов. Захват центра с флангов. Подрыв центра. План в дебюте. Оценка позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Гамбиты.

Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов. Методы работы над дебютами. Принципы составления дебютного репертуара. Стратегия идеи основных дебютных схем.

### **Миттельшпиль.**

Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы.

Двойной удар. Связка, двойной шах, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение и т.д. Размен.

Комбинация с мотивами «спертого мата», использование слабости первой (последней) горизонтали, разрушение пешечного прикрытия короля, освобождение поля и линии, перекрытия, блокировки, превращение пешки, уничтожение защиты.

Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетание идей.

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Атака на короля. Атака на нерокировавшегося короля. Атака короля при односторонних и разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку.

Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защиты. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм в защитительных мероприятиях. Тенденция перехода в контратаку.

Стратегическая и тактическая защита. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки.

Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

Определение стратегии. Элементы стратегии, оценки позиции, выбора плана. Принцип реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины игры: целесообразность в развитии фигур, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. План игры. Оценка позиции.

Центр. Централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях. Форпост. Вторжение на седьмую горизонталь.

Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно– фигурный центр, открытый центр. Центр и фланги. Осада центров с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающихся ходов.

Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. Теория «островков». Создание слабости в лагере противника.

Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов.

Стратегическая атака при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства. Приемы стратегической защиты: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности.

Компенсация за ферзя. Ладью, легкую фигуру.

Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва: пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции.

Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.

**Эндшпиль.**

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

Матование одного короля.

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

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях.

Сложные пешечные окончания. Ферзь против пешки. Слон против пешки. Конь против пешки.

Коневые окончания. Слоновые окончания. Одноцветные и разноцветные слоны.

Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле.

Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

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

### **Физическая культура и спорт в России.**

Понятие о физической культуре. Физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее развитие человека. Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания.

Основные формы организации тренировок в спортивной школе.

Всероссийские соревнования для учащихся, спартакиады, всероссийский турнир школьных команд «Белая ладья». Международные связи российских шахматистов.

### **Правила по виду спорта «Шахматы». Судейство и организация соревнований.**

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул – ходи», требования записи турнирной партии. Основные положения шахматных правил.

Значение спортивных соревнований и их место в тренировочном процессе.

Судейство на соревнованиях. Воспитательная роль судьи.

Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игр в соревнованиях. Правило определения цвета фигур.

Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Подготовка место соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Зачет по судейству и организации соревнований. Судейская практика.

### **Исторический обзор развития шахмат.**

Происхождение шахмат, история развития спорта. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Испанские и итальянские шахматисты XVI-XVII веков. Ранняя итальянская школа. Шахматы как придворная игра. Выдающиеся зарубежные шахматисты. Выдающиеся советские шахматисты. Творчество чемпионов мира по шахматам. Молодые зарубежные и российские шахматисты.

### **Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.**

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.

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

Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья.

Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических и умственных нагрузках и восстановлении. Понятие о калорийности.

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста. Режим сна и питания шахматиста. Двигательная активность шахматиста. Требования к режиму шахматиста. Режим шахматиста во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. Содержание врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивной школе.

### **Российская и зарубежная шахматная литература.**

Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста.

Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература XIX-XX веков, современная литература.

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

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Человек терпит поражения и неудачи на протяжении всей своей жизни. Бывают поражения мелкие, бывают более крупные. Но совсем без них невозможно провести ни один день. Ни в одной сфере деятельности.

Тот, кто считает себя обязанным выигрывать постоянно, обычно не добивается больших высот. Подсознательно он убежден, что в случае любой неудачи над ним будет смеяться весь мир. Точнее говоря, такие люди боятся проигрывать. И этот страх не позволяет им полностью реализовывать себя.

В спорте, в том числе и в шахматах на высоком профессиональном уровне практически нет таких людей. Ведь с этой чертой характера очень сложно подняться на высокий уровень мастерства. Действительно, как можно добиваться высоких результатов, если на каждом этапе будет следовать определенная порция поражений. При этом не имеет особого значения, что побед, скорее всего, будет больше.

В истории имеется только одно очень яркое исключение – Бобби Фишер. Американский шахматный гений, который настолько боялся проиграть, что

отдал звание чемпиона мира без борьбы. Но, как известно, исключения только подтверждают правило.

Если не предпринять никаких действий, то шахматные тренировки станут для таких людей скучным занятием, а участие в соревнованиях будут нести только страх, напряжение и страшную нагрузку на нервную систему. В то же время победы не будут приносить полной удовлетворенности. Это одна из наиболее опасных проблем становления профессионального шахматиста. Из-за неё колоссальное количество людей бросали занятия шахматами. Впрочем, это относится не только к шахматам. Без контроля над поражениями и негативными эмоциями о высоких результатах можно и не мечтать. В результате встает вопрос: Как научиться правильно реагировать на поражения? На первом этапе необходимо осознать, что реакция на поражение и неудачу бывает 2-х видов: деструктивная и конструктивная. Деструктивный подход — это либо отказ от борьбы, либо поиск причин и отговорок, объясняющих причину неудачи и снимающих с себя ответственность. «Я случайно проиграл ту партию, должен был выиграть» - классический вариант деструктивного подхода шахматиста. Этого нужно избегать. Нужно признавать поражение, каким бы обидным оно не казалось. Чтобы этому научиться необходимо применять конструктивный подход реакции на поражение. Согласно такому подходу шахматист: продолжает работать над собой. Это обязательное условие. То есть об отказе от тренировок и соревнований мыслей возникать не должно.

После какого-либо поражения проводит анализ его причин и старается не допускать имеющиеся ошибки. Ключевой фактор совершенствования. Без него ошибки могут повторяться, а вместе с ними и поражения.

Необходима корректировка цели (например, выполнить норму очередного разряда) на несколько подцелей и постепенно идёт работа по её достижению.

Второй этап – это мотивация. То, что было описано в первом этапе это общая стратегия, теоретический план. Необходимо научиться вдохновлять себя на выполнение этого плана. Здесь отлично подойдут вдохновляющие фразы известных людей, или видео, большинство книг об успехе, аутотренинг и т.д.

Необходимо научить спортсменов ставить реальную цель на данную партию, матч или турнир. Цель может измеряться количеством очков или занятым местом.

Итак, для того, чтобы научиться правильно реагировать на поражения: составьте план конструктивной реакции с учетом личных особенностей, создайте и запустите собственную систему мотивации, контролируйте итоговый результат. В случае сбоя, совершенствуйте первые два пункта.

### **Психологическая подготовка шахматиста к соревнованию (в связи с дебютной подготовкой и пр.)**

Умение подойти к ответственному соревнованию в лучших кондициях является важнейшим элементом подготовки шахматиста. При этом под словом

«кондиции» очень часто понимается психологическая готовность. Почти в каждом соревновании принимают участие примерно равные по силе участники, а потому психология может сыграть ключевую роль в итоговом результате.

Конечная цель шахматиста при психологической подготовке заключается в контроле над какими-либо зажимами, страхами перед соперником и общей неуверенности. То есть нужно достичь ощущения спокойствия, чтобы ничто вокруг не помешало вам показать свой класс игры. Именно свою реальную силу. Излишняя самоуверенность и бравада также не самое лучшее состояние для выступления на турнирах.

Добиться оптимального устойчивого состояния не просто. Процесс тренировок и соревнований приводит к колоссальному перенапряжению нервной системы. У многих спортсменов при одной только мысли о предстоящем соревновании учащается сердцебиение и появляется волнение. Основной вред при этом заключается в том, что, испытывая волнение и страх, шахматист показывает уровень игры ниже своих возможностей.

Что может помочь оптимальному психологическому состоянию перед шахматным турниром? Детальный сбор информации о соревновании. Необходимо собирать информацию, даже если это турнир на низший разряд. Можно даже сказать, что для детей (ведь именно они обычно играют на 3-й юношеский разряд) психологическая готовность важнее, чем для взрослого человека ввиду неустойчивости нервной системы у детей.

Нужно прочитать положение о соревновании, знать количество участников, число туров, систему проведения (круговой турнир, швейцарка и т.д.). Желательно хотя бы один раз побывать в помещении, где будет проходить турнир. Как известно в непривычной обстановке человек чувствует себя не совсем комфортно. Как писал М.Ботвинник, нужно перед партией гулять пешком около 20 минут. Это действительно помогает успокоиться и настроиться на борьбу.

Необходим детальный сбор информации о соперниках. Зная своих соперников, можно в процессе тренировки уделить внимание дебютным схемам противников. Или просто наиграть типичные позиции, которые могут возникнуть в партиях с основными конкурентами. Играть то, что было проанализировано гораздо легче и спокойней, чем искать пути за доской.

Своим ученикам необходимо рекомендовать проанализировать манеру игры соперников. Желательно создать досье на каждого, чтобы знать их вдоль и поперек. Неизвестность пугает больше всего, поэтому сделайте соперников известными, открытыми для себя. Подготовка дебютных схем – тонкая психологическая работа. Сейчас это очень важно, учитывая уровень развития шахматной теории. При этом, иметь наработанные дебютные схемы (а может и новинки) необходимо на любом уровне, а не только среди супер гроссмейстеров. Способов масса: книги, дебютные брошюры, Интернет, шахматные программы с дебютными базами. Почти любой старый вариант можно поднять, доработать, отточить на практике и с успехом применять.

Всегда приятно (с комфортом) играть тот тип позиций, с которым более знаком.

Получать удовольствие от процесса.

Последний по списку, но далеко не последний по значимости пункт. В данном случае работает принцип «Приятное не может быть страшным». Нужно настроиться получать от шахмат удовольствие, ведь, в конечном счете, это игра.

Когда человек что-то делает с удовольствием, то автоматически отпадают такие факторы, как нервы, страх и волнение. Живой интерес к делу придает мотивацию к совершенствованию, и приводит к психологическому расслаблению.

### **Особенности воспитания и психологической подготовки юных шахматистов к соревнованиям**

Результаты шахматиста, их масштаб и стабильность зависят не столько от таланта и чисто шахматного искусства, но в огромной степени и от человеческих качеств. Например, состояние здоровья, запас энергии, работоспособность, боевой дух, уверенность в собственных силах, умение поддерживать высокий уровень концентрации внимания, и другие. Рассмотрим несколько проблем, над исправлением которых необходимо работать при подготовке к соревнованиям.

Недостаточное внимание юного шахматиста угрозам противника

Некоторые спортсмены - новички и не только (!) обращают внимание только на свои ходы, а ходы соперника их вообще не интересуют или они уделяют им недостаточное внимание. Такие юные шахматисты часто проигрывают при первых нападениях соперника. Этот «недуг» лечится игровой практикой и развитием умения думать над позицией. Надо убедить ученика спрашивать себя после каждого хода противника - чем угрожает этот ход? Несколько занятий следует специально посвятить теме угрозы в шахматах и предупредительным мерам (профилактике) против угроз противника.

Важность профилактики выходит за рамки проблем шахматистов младших разрядов и относится к шахматистам любой, в том числе высшей, квалификации. В шахматной партии игрок проводит свой план и в случае необходимости должен препятствовать плану противника.

Профилактика - это метод игры, когда рассматриваются сильные возможности соперника и принимаются меры (профилактические ходы) для пресечения этих возможностей. Полезно привести примеры не только одноходовых, но и многоходовых угроз, когда противодействовать плану соперника надо заранее, за несколько ходов, а не только тогда, когда уже стоит позиция с угрозой мата (или выигрыша фигуры) на следующем ходу. Великий педагог А.Нимцович назвал профилактику "руководящей идеей" шахмат. К теме профилактики надо постоянно обращаться при рассмотрении шахматных партий и отдельных позиций независимо от того, является ли шахматист ещё новичком или уже разрядником, или мастером.

### **Торопливость юного шахматиста во время шахматной партии**

Торопливость является наиболее распространённой болезнью юных шахматистов. Происходит она чаще всего из-за импульсивности характера или несерьёзного отношения детей к шахматной партии - они ещё не поняли, что это не игра в дворовом смысле, а труд, требующий серьёзных мозговых усилий и длительного обдумывания. Нужно дать таким учащимся понять, что "торопыги" не добиваются успеха в шахматах. ("Торопыжка был голодный, проглотил утюг холодный"). Эти ребята чаще всего бросают шахматы на трудной для юных шахматистов ранней стадии. Если они, несмотря на малое время, затрачиваемое на обдумывание партии, удерживаются в кружке за счёт способностей, то их спортивные результаты, как правило, не высоки.

### **Невысокая концентрация внимания юного шахматиста во время шахматной партии**

Многие дети во время партии часто отвлекаются от игры. Причём отвлекаются не для отдыха, восстановления сил, что бывает полезным, а из-за своей неорганизованности. Наиболее часто встречающееся отвлечение - наблюдение за развитием игры на соседних столиках. Можно рассказать таким ребятам, что великий шахматист, многократный чемпион мира Михаил Ботвинник никогда не тратил своих сил на рассмотрение чужих позиций во время игры, весь отдавался работе над своей партией. Александр Алехин: "Одна черта, наряду с другими, определяет шахматную силу: непоколебимое внимание, которое абсолютно должно изолировать игрока от всего внешнего мира".

### **Просмотры и зевки**

Часто на вопрос "как сыграл?" можно услышать ответ "зевнул". При этом подчёркивается не закономерность результата партии. Действительно, шахматные просмотры имеют причины. И шахматист, и тренер должны понять причину зевков и принять меры к их устранению. Причин грубых просмотров - множество. Оставим в стороне зевки новичков, которые ещё не умеют видеть всю доску и угрозы соперника, а также зевки, связанные с усталостью, переутомлением ("голова отказала") и вызванные цейтнотом. В цейтнот лучше не попадать - это самое верное средство от цейтнотных ошибок; в чужом цейтноте, если позиция равна или у вас лучше, необходимо сохранять хладнокровие, не торопиться, вникнуть в позицию, чтобы поставить перед противником проблемы, которые ему трудно будет разрешить при дефиците времени.

Небрежность после успеха характерна для всех профессий, где работа сопровождается высокими нагрузками, особенно умственными. Организм человека расслабляется автоматически, даже если он знаком с этим явлением и хочет его не допустить.

Детям необходимо настойчиво и умело, с примерами из партий известных шахматистов, объяснять, что расслабиться можно только после того, как противник распишется о результате партии на бланке, а в случае получения преимущества - позиционного или материального следует играть ещё более внимательно до конца партии.

Для начинающих шахматистов можно посоветовать побольше играть и не спешить. Хорошим помощником может стать «Интернет». Игра на шахматных сайтах (порталах) даёт опыт в освоении «своих» позиций.

### **Неуверенность юного шахматиста в себе**

Для спортсмена-шахматиста вера в себя, в собственные силы и возможности имеет важнейшее значение. Робость и страх во время партии - причина многих шахматных поражений. Чаще всего у детей они связаны с недостатками характера, воли, вызванными пережитыми семейными, жизненными обстоятельствами. Бороться с этой болезнью нелегко, но при совместных усилиях родителей, тренера и самого юного шахматиста вполне возможно. Страх перед партнёром (особенно - известным или старшим по возрасту или разряду шахматистом) - очень распространённый детский недостаток. Для борьбы с ним требуются настойчивые совместные действия в течение длительного времени родителей, тренера и самого юного шахматиста. Рекомендуется родителям чаще поручать детям принимать самостоятельные решения в различных жизненных ситуациях как дома, так и в общественных местах (магазине, школе, во дворе и т.д.), моделировать (тщательно готовить) искусственные конфликтные ситуации, из которых ребёнок выйдет с честью (его "партнёр" заранее готовится родителями и должен в решающий момент "подыграть").

Разговоры родителей и тренера с ребёнком по всем вопросам должны вестись так, чтобы его авторитет в собственных глазах повышался. Не следует говорить ему: "Сделай так". Надо спросить: "Как твоё мнение, как поступить? Может быть, сделать так?". За проступок нельзя употреблять выражения типа "ты дурак", надо спокойным тоном и так, чтобы он почувствовал доброжелательное отношение к себе, объяснить ребёнку, в чём именно его ошибка и как надо было сделать.

При подготовке ребёнка с комплексом неполноценности к конкретному партнёру во время турнира можно применить метод "дискредитации". Для примера: восьмилетний второразрядник впервые выехал на полуфинал России и очень боялся встреч с перворазрядниками, которые были старше его, опытнее, а порой и гораздо выше ростом. Нужно сказать ему словами гроссмейстера К.Чернышёва (Воронеж): «Где ты видел, чтобы «телеграфные столбы» хорошо играли в шахматы?» Для детей постарше надо найти и показать примеры ошибки игры предстоящего партнёра, чтобы ребёнок понял, что ничего страшного в нём нет. Следует помнить, однако, что дискредитация - оружие обоюдоострое, здесь надо не перегнуть палку, существует опасность, что ребёнок расслабится. Таким образом, этот метод надо применять, хорошо зная ребёнка, прогнозируя его поведение. Ну и наконец, к вопросу поощрения – наказания, или «кнут – пряник». С поощрением понятно. В зависимости от успешного результата в соревновании, конкретной партии, или тренировочном процессе выбирается по мере значимости достигнутого. От шоколадки с полезной книжкой и выше по согласованию с родителями. С наказанием всё не так однозначно. Можно сослаться на работу В.Бологана с заслуженным тренером М.Дворецким. Там за нерешённые домашние задания по

обоюдному согласию были выбраны отжимания. (В.Бологан «Ступени, или как стать гроссмейстером», М.,2007г.»). Однако, наказание должно носить превентивный характер и быть направленным лишь на дисциплинированность ученика, а также на поддержание непрерывности учебного процесса.

### **ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

На практике спортсмены применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

#### **Виды и формы технико-тактической подготовки:**

1. Турниры разных видов. Анализ партий, разыгрывание типовых позиций.
2. Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах.
3. Разбор с тренером-преподавателем сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг - партнером.
4. Индивидуальные занятия тренера с учащимися в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.
5. Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований.
6. Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты спортсменов.
7. Проведение тренером семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение докладов, прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение контрольных работ по пройденным темам, заслушивание аналитических докладов спортсменов.
8. Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов.
9. Тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры. Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.

#### **3.4.2. Основные цели и задачи этапа начальной подготовки (НП)**

Цель: создание условий для занятий, привлечение интереса к обучению шахматами.

Задачи:

1. Сформировать мотивацию к изучению шахматами, познакомить детей с шахматной игрой.
2. Знакомство с первоначальными понятиями, терминами.
3. Участие в соревнованиях различного уровня (квалификационных, районных, городских, республиканских).
4. Выполнение разрядных нормативов: 3,2 юношеский разряд.

5. Воспитание характера посредством шахматной игры.
6. Создание условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, обеспечение их эмоционального благополучия; для сохранения и поддержки индивидуальности каждого ребенка.
7. Поддержание оптимистической самооценки и уверенности в себе.
8. Расширение опыта самостоятельного выбора, формирование желания познавать и основ умения самопознания - постоянно расширять границы своих возможностей.

**Тренировочные планы этапов начальной подготовки**  
**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ - 1-й год обучения**  
**ТЕОРИЯ ШАХМАТ**

**ДЕБЮТ**

Как начинать партию. Развивающие ходы. Создание угроз в дебюте. Плюсы и минусы раннего вывода ферзя. Детский мат. Классификация дебютов: открытые, полуоткрытые, закрытые. Знакомство с дебютами (определяющие дебют ходы): центральный дебют, дебют слона, неправильные защиты против 2.Кf3, французская защита, ферзевый гамбит. Дебютные ловушки.

**МИТТЕЛЬШПИЛЬ**

Что делать после дебюта. Развитие фигур. Создание угроз. Отражение угроз соперника. Ловушки.

**ЭНДШПИЛЬ**

Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность фигур в эндшпиле." Матование одинокого короля: Линейный мат. Проведение пешки в ферзи.

**СТРАТЕГИЯ**

Цель игры. Пути достижения основной цели в шахматной партии.

**ТАКТИКА**

Понятие о тактике. Основные тактические приемы. Связка, полусвязка, двойной удар, двойной шах, «вилка», крытое нападение, вскрытый шах, отвлечение, завлечение. Размен.

**ТУРНИРНАЯ ПОДГОТОВКА**

в т.ч. психологическая

Изучение особенностей нервной системы учащегося: поведение в процессе игры, реакция на конечный результат партии, влияние результата сыгранной партии на игру в следующей партии, поведение родителей учащегося во время партии и после ее окончания, взаимоотношения учащегося и родителей.

**ИСТОРИЯ ШАХМАТ**

Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Соревнования на первенство мира. Лучшие достижения учащихся шахматной школы.

**ПРАВИЛА ИГРЫ**

Правильное положение шахматной доски. Первоначальная расстановка фигур на шахматной доске. Ходы фигур. Взятия фигур Превращения пешки Правила поведения во время турнирной партии, правило «тронул - ходи». Результат партии.

### **СПОРТИВНЫЙ РЕЖИМ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Зависимость качества игры учащегося от его физического состояния. Необходимость соблюдения режима сна и питания.

## **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ - 2-й год обучения**

### **ТЕОРИЯ ШАХМАТ**

#### **ДЕБЮТ**

Основные принципы разыгрывания дебюта. Мобилизация фигур. Борьба за центр Безопасность короля. План в дебюте Оценка позиции в дебюте. Изучение основных вариантов итальянской партии. Знакомство с гамбитом Эванса/ центральным дебютом, северным гамбитом. Изучение основных вариантов шотландской партии. Знакомство с шотландским гамбитом английской партией, защитой Филидора.

#### **МИТТЕЛЬШПИЛЬ**

Основные принципы разыгрывания середины игры: целесообразность в развитии фигур, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач.

#### **ЭНДШПИЛЬ**

Пешечные окончания. Правило квадрата. Оппозиция. Цугцванг, Король и пешка против короля Ферзь против пешки. Ладья против пешки.

Слон против пешки. Матование одинокого короля ладьей, ферзем.

#### **СТРАТЕГИЯ**

Определение стратегии. Элементы стратегии - оценка позиции, выбор плана. Способы решения стратегических задач: позиционные, тактические. Мобилизация сил, целесообразность в развитии фигур, определение ближайших и последующих задач.

#### **ТАКТИКА**

Комбинации с мотивами «спертого мата», использования слабости первой (последней) горизонтали, превращения пешки, комбинации на завлечение, комбинации на отвлечение.

### **ТУРНИРНАЯ ПОДГОТОВКА**

в т.ч. психологическая

Углубленное изучение особенностей нервной системы учащегося: поведение в процессе игры - реакция на «зевки», удачные ходы, конечный результат партии; влияние результата сыгранной партии на игру в следующей партии; поведение родителей учащегося во время партии и после ее окончания, взаимоотношения учащегося и родителей.

Самооценка. Теоретическая подготовка: уровень знаний в дебюте, эндшпиле, умение ставить мат. Оценка силы игры соперника - по количеству очков в турнире.

## **ИСТОРИЯ ШАХМАТ**

Испанские и итальянские шахматисты XVI-XVII веков. Ранняя итальянская школа. Греко. Шахматы как придворная игра. Мастера XVIII века; Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Андрэ Филидор и его теория. Юношеские чемпионаты мира. Знакомые исторические персонажи:

### **ПРАВИЛА ИГРЫ**

Значение точного порядка совершения ходов и взятий фигур. Шахматные часы. Мат на доске старше падения флага. Обязательность записи турнирной партии.

### **СПОРТИВНЫЙ РЕЖИМ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Влияние физкультурных пауз на повышение продуктивности умственной работы.

#### **3.4.3. Основные цели и задачи тренировочного этапа (ТЭ)**

Цель: развитие личности посредством шахматной игры.

Задачи:

1. Выполнение разрядных нормативов: I-ю, III, II, I разрядов.
2. Участие в соревнованиях различного уровня (муниципальных, краевых, региональных, всероссийских).
3. Содействие развитию общей культуры обучающихся.
4. Повышение шахматного мастерства.
5. Создание условий для формирования у подростка способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории.

#### **Тренировочный этап (ТЭ)**

До 2-х лет обучения - этап начальной спортивной специализации. Задачи и преимущественная направленность:

1. Овладение основами шахматной техники.
2. Приобретение соревновательного опыта путем участия в различных соревнованиях.
3. Повышение уровня общей выносливости.

Свыше 2-х лет обучения - этап углубленной тренировки. Задачи и преимущественная направленность тренировки:

1. Совершенствование техники в дебюте, миттельшпиле и эндшпиле.
2. Повышение специальной шахматной выносливости.
3. Накопление соревновательного опыта.
4. Выполнение норматива первого спортивного разряда (или КМС).

Основная цель тренировки - углубленное овладение тактикой и стратегией шахматной игры. Овладение основами техники шахматной игры.

**Основные задачи:** укрепление здоровья, формирование устойчивого интереса к шахматам, овладение первичными навыками оценки позиции, расчета вариантов, овладение основами техники эндшпиля построение дебютного репертуара.

**Основные средства тренировки:** решение специально подобранных

упражнений, чтение специальной шахматной литературы, анализ партий, работа на персональных компьютерах по шахматным программам.

**Основные направления тренировки.** Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Перед тренерами встает задача правильного выбора соответствующих тренировочных средств. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта.

Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. В этом возрасте спортсмену надо чаще выступать в соревнованиях. В тренировочном процессе начинает широко применяться персональные компьютеры (компьютер как вид тренажера).

**Совершенствование техники шахмат.** При планировании тренировок необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы не желательны. В совершенствовании техники большую роль играет анализ партий, сыгранных спортсменом. Выявляя в процессе анализа основные ошибки, тренер-преподаватель намечает способы их устранения. В освоении техники разыгрывания дебютов и эндшпилей должны использоваться справочники и энциклопедии, а также информационно-поисковые программы для персональных компьютеров.

### Годовые планы тренировочного этапа

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП - 1-й год обучения ТЕОРИЯ ШАХМАТ

### ДЕБЮТ

Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу Гамбиты. Условная классификация дебютов с целью облегчения понимания учащимися особенностей конкретных дебютов: спокойный дебют, острый дебют, рискованный (ненадежный) дебют, дебют с сюрпризом. Изучение основных вариантов защиты 2-х коней. Знакомство с венгерской партией русской партией, королевским гамбитом, венской партией. Изучение основных вариантов ферзевого гамбита (принятый ферзевый гамбит, кембридж-спрингский, вариант. Знакомство с контргамбитом Альбина. Углубление знаний теории итальянской и шотландской партий.

### МИТТЕЛЬШПИЛЬ

План игры; Оценка позиции. Центр. Централизация. Открытые и полуоткрытые линии, тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.

### ЭНДШПИЛЬ

Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Ладейные окончания? Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Матование одинокого короля двумя слонами.

### СТРАТЕГИЯ

Борьба за захват центра. Борьба за овладение открытыми и полуоткрытыми линиями.

### **ТАКТИКА**

Комбинации с мотивами, разрушения пешечного прикрытия короля освобождение поля пли линии, уничтожения защиты, жертва слона на Б7.

### **ТУРНИРНАЯ ПОДГОТОВКА**

в т.ч. психологическая

Самооценка: Теоретическая подготовка: уровень знаний в дебюте, эндшпиль", тактике. Оценка силы игры соперника ~ по количеству очков в турнире по соотношению выигранных и проигранных им партий.

### **ИСТОРИЯ ШАХМАТ**

Французские и английские шахматисты первой половины XIX века. Матч Лабур-доне - Мак-Доннель. Автомат Кемпелена. Немецкие шахматисты середины XIX века. Адольф Андерсен. 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: Шахматы в культурной жизни русского общества XVIII-XIX веков. Первый русский шахматный мастер А.Д.Петров. Шахматные собрания Петербурга. М.Чигорин - основоположник русской шахматной школы.;" История шахмат региона.

Знакомые исторические персонажи.

### **ПРАВИЛА ИГРЫ**

Правила игры в турнирах". Опоздания, неявки. Общение с соперником, тренером, родителями, судьей, товарищами во время турнирной партии. Наказания за нарушение участником правил игры в турнире.

### **СПОРТИВНЫЙ РЕЖИМ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Гигиена умственного труда. Личная гигиена шахматиста.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 2-й год обучения**

### **ТЕОРИЯ ШАХМАТ**

#### **ДЕБЮТ**

Значение флангов. Дебютный захват центра с флангов. Подрыв центра. Изучение основных вариантов французской защиты. Знакомство со скандинавской защитой. Изучение основных вариантов защиты Нимцовича.

Знакомство с защитой Тарраша. Углубление знаний теории защиты 2-х коней и ферзевого гамбита.

#### **МИТТЕЛЬШПИЛЬ**

Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь. Атака в шахматной партии." Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечно-фигурная атака.

#### **ЭНДШПИЛЬ**

Пешечные окончания. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. Пешечный прорыв Ладейные окончания. Ладья и некрайняя

пешка против ладьи. Принцип Тарраша. Позиция Филидора. Построение «моста». Конь против пешки

### **СТРАТЕГИЯ**

Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр; Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Изолированная пешка в центре доски.

### **ТАКТИКА**

Комбинации с мотивами перекрытия, блокировки, разрушения пешечного центра.

Пешечные комбинации, коневые комбинации, тяжелофигурные комбинации.

## **ТУРНИРНАЯ ПОДГОТОВКА**

в т.ч. психологическая

Самооценка. Теоретическая подготовка: уровень знаний в дебюте, эндшпиле. Способность вести комбинационную игру. Оценка силы игры соперника - по количеству очков в турнире, по соотношению выигранных и проигранных им партий, наличию ничьих, по опыту личных с ним встреч

### **ИСТОРИЯ ШАХМАТ**

Эммануил Ласкер и его подход к шахматам. 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.

История шахмат региона. Знакомые исторические персонажи:

### **ПРАВИЛА ИГРЫ**

Переговоры во время партии. Порядок предложения ничьей. Ошибки при пользовании часами и их последствия.

### **СПОРТИВНЫЙ РЕЖИМ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Роль закаливания в профилактике инфекционных и простудных заболеваний. Необходимость врачебной консультации при принятии решения о начале закаливания. Утренняя гимнастика, водные процедуры.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП - 3-й год обучения**

### **ТЕОРИЯ ШАХМАТ**

#### **ДЕБЮТ**

Дебют как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Связь дебюта с миттельшпилем. Условная классификация дебютов с целью облегчения понимания учащимися особенностей конкретных дебютов: тактический дебют, стратегический дебют, рискованный (ненадежный) дебют, авантюрный дебют. Изучение основных вариантов сицилианской защиты. Изучение основных вариантов защиты Грюнфельда. Знакомство с дебютом ферзевых пешек. Углубление знаний теории французской защиты и защиты Нимцовича.

#### **МИТТЕЛЬШПИЛЬ**

Атака на короля. Атака на нерокировавшего короля. Атака на короля при односторонних и разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на

фланговую атаку.

### **ЭНДШПИЛЬ**

Пешечные окончания. «Треугольник». Поля соответствия. Ладейные окончания. Ладья с пешкой против ладьи с пешкой. Борьба слона с пешками против слона с пешками: а) слоны одноцветные, б) слоны разноцветные.

«Хорошие» и «плохие» слоны. Ферзевые окончания. Ферзь с пешкой против ферзя.

### **СТРАТЕГИЯ**

Пешечно-фигурный центр, открытый центр. Центр и флаги. Осада центра с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра. Висячие пешки.

### **ТАКТИКА**

Комбинация как естественное завершение атаки. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

## **ТУРНИРНАЯ ПОДГОТОВКА**

в т.ч. психологическая

Самооценка. Теоретическая подготовка: уровень подготовленности в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле; умение применить свои знания на практике. Анализ сыгранных партий. Оценка соперника. Теоретическая подготовка: уровень знаний в дебюте. Принятие решения о выборе дебюта с учетом особенностей игры конкретного соперника.

## **ИСТОРИЯ ШАХМАТ**

Становление советской шахматной организации. Деятельность Н.В.Крыленко Первый чемпионат РСФСР. Первые советские международные турниры. Плеяда советских мастеров. А.А.Алехин - первый русский чемпион мира. Крупнейшие международные турниры 20-30 годов XX века. Образование ФИДЕ. Система розыгрыша звания чемпиона мира.

История шахмат региона. Знакомые исторические персонажи.

## **ПРАВИЛА ИГРЫ. СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ**

Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская, матчи. Положение о соревновании. Определение цвета в круговых турнирах. Судейская практика: в группе, в своей школе.

## **ШАХМАТНАЯ КОМПОЗИЦИЯ**

Идеи композиции. Шахматная задача. Три обязательных требования, предъявляемых к современной шахматной задаче: 1) наличие достаточно скрытого, неочевидного решения, отыскание которого представляло бы определенные трудности и интерес, 2) наличие оригинальной идеи, соответствующей духу шахматной игры, представленной достаточно выпукло, чтобы решающий задачу мог эту идею выделить и определить, 3) она должна быть совершенной, законченной по своему построению; идея должна найти соответствующую ей художественную форму.

А.Петров - родоначальник отечественной шахматной композиции.

Приемы решения шахматных задач. Двухходовые задачи: а) сильный защитительный маневр в распоряжении черных, б) нахождение решения по расположению белых фигур, в) нахождение решения по расположению черных фигур, г) определение темы как метод решения, д) решение блоков. Трехходовые задачи: а) решение трехходовок с правильными матами, б) решение трехходовок без правильных матов, в) решение трехходовок смешанного типа. Многоходовые задачи. Тактические моменты в задачной композиции. Конкурсы решения задач и этюдов.

### **СПОРТИВНЫЙ РЕЖИМ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Влияние занятий физической культурой на повышение спортивных результатов в шахматных турнирах. Необходимость врачебной консультации о допустимых физических нагрузках.

### **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП - 4-й год обучения**

#### **ДЕБЮТ**

Закрытые дебюты на усмотрение тренера: ферзевый гамбит, староиндийская защита, защита Нимцовича. Примеры разыгрывания рассматриваемых дебютов.

#### **МИТТЕЛЬШПИЛЬ**

Подвижный пешечный центр. Планы игры с пешечным центром. Изолированная пешка. Пешечная пара c3-d4. Висячие пешки. Ферзь против трех фигур, ферзь против ладьи и легкой фигуры, ферзь против двух ладей. Две фигуры против ладьи с пешками. Понятие блокады. Ограничение подвижности сил противника. Изучение творческого наследия чемпионов мира: Стейница, Ласкера, Капабланки. Позиционная школа игры на примерах партий указанных чемпионов мира. Совершенствование техники расчета вариантов на примерах, подобранных тренером-преподавателем. Особенности игры с закрытым центром. Маневрирование, партии на Цугцванг.

#### **ЭНДШПИЛЬ**

Ладейные окончания, ладья с пешкой против ладьи, понятие о длинной и короткой стороне, построение моста, правило пяти, позиция Филидора. Слоновые окончания, особенности игры с одноцветными и разноцветными слонами. Принцип двух слабостей в окончаниях. Мат слоном и конем. Ферзь против ладьи. Поля соответствия в пешечных окончаниях. Сложные многофигурные окончания. Ладья и слон против ладьи, ладья и конь против ладьи, ладья с пешкой против ферзя. Ферзь против двух легких фигур.

#### **СТРАТЕГИЯ**

Пешечно-фигурный центр, открытый центр. Центр и флаги. Осада центра с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра. Висячие пешки.

#### **ТАКТИКА**

Комбинация как естественное завершение атаки. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

## **ТУРНИРНАЯ ПОДГОТОВКА**

в т.ч. психологическая

Самооценка. Теоретическая подготовка: уровень подготовленности в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле; умение применить свои знания на практике. Анализ сыгранных партий. Оценка соперника. Теоретическая подготовка: уровень знаний в дебюте. Принятие решения о выборе дебюта с учетом особенностей игры конкретного соперника.

Тренировочные тематические турниры с целью отработки дебютного репертуара.

## **ИСТОРИЯ ШАХМАТ**

Становление современной российской шахматной организации. Первые российские международные турниры. Плеяда современных российских мастеров. Крупнейшие международные турниры 2000 годов XIX века. Образование ФШР.

История шахмат края. Знакомые исторические персонажи.

## **ПРАВИЛА ИГРЫ. СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ**

Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская, матчи. Положение о соревновании. Определение цвета в круговых турнирах. Судейская практика: в группе, в своей школе.

## **ШАХМАТНАЯ КОМПОЗИЦИЯ**

Идеи композиции. Шахматная задача. Три обязательных требования, предъявляемых к современной шахматной задаче: 1) наличие достаточно скрытого, неочевидного решения, отыскание которого представляло бы определенные трудности и интерес, 2) наличие оригинальной идеи, соответствующей духу шахматной игры, представленной достаточно выпукло, чтобы решающий задачу мог эту идею выделить и определить, 3) она должна быть совершенной, законченной по своему построению; идея должна найти соответствующую ей художественную форму.

## **СПОРТИВНЫЙ РЕЖИМ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Влияние занятий физической культурой на повышение спортивных результатов в шахматных турнирах. Необходимость врачебной консультации о допустимых физических нагрузках.

### ***3.4.4. Методы обучения***

В программе применяются разнообразные методы обучения. Основополагающее значение имеют следующие:

- 1) поисковый метод как нахождение учащимися самостоятельного оптимального решения;
- 2) соревновательный метод как включение в занятие творческой конкурсной ситуации или проведение занятия в форме соревнования;
- 3) метод мобилизации морально-волевых качеств, необходимых для решения задачи и участия в соревновательной ситуации;

4) метод анализа и синтеза, как отработка отдельных тактических приемов и их последующее применение в более сложной комбинации, практическом задании или целой партии;

5) игровой метод, организующий определенные этапы и формы занятия. Он органичен для занимающихся младшего школьного возраста, где часть занятия может проводиться в игровой форме с целью развития сообразительности, скорости реагирования, например, игра в мини-соревнования, конкурсный «экспресс-опрос» по пройденному материалу и др.

### ***3.4.5. Принцип построения программы***

Программа опирается на обще дидактические принципы, которые по-своему проявляются в процессе обучения. Отметим некоторые из них.

1) принцип последовательности, движение от простого к сложному выстраивают логику освоения основных тематических разделов программы. Это делает процесс обучения органичным и непринужденным.

2) принцип научности. В процессе обучения дети осваивают систему дебюта, середину игры и окончания, знакомятся с целым рядом партий, приемами и методами ведения игры.

3) принцип наглядности в настоящем образовательном курсе сочетается с опорой на коллективное творчество: объясняя материал, тренер-преподаватель показывает на большой доске те или иные позиции используя при этом коллективную творческую работу учащихся.

4) принцип доступности реализуется, прежде всего, в объяснении тренером-преподавателем материала, который должен даваться с учетом индивидуальных особенностей и способностей учащихся. При необходимости тренер-преподаватель должен включать в занятия индивидуальное объяснение сложных моментов в освоении Программы.

### **3.5 Рекомендации по организации психологической подготовки**

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

1) формирование мотивации к занятиям шахматами;

2) развитие личностных качеств;

3) совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;

4) развитие специфических качеств - развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;

5) формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на

шахматистов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

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

- a) разъяснение;
- b) критика;
- c) одобрение;
- d) осуждение;
- e) внушение.

Так, в водной части 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 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.

Таблица №13

Таблица самооценки состояния утомления спортсмена-шахматиста

Самооценка, ощущение при развитии утомления	Способы предупреждения и борьбы с ощущением при развитии утомления утомлением.
1) усталость глаз; 2) тяжелая голова; 3) «ватная голова» 4) болит голова; 5) «туманная голова» 6) вялость; 7) сонливость; 8) апатия; 9) нежелание играть; 10) раздражительность	1. Оценка психофизиологической стоимости каждой партии: знание уровня своей выносливости. 2. Аэробные физические нагрузки, ежедневная гимнастика, применение витаминов. 3. Умение восстанавливаться после игры.

11) трудность сосредоточиться на игре; 12) появление «посторонних мыслей», музыкальных мелодий; 13) утрата бдительности; 14) трудность представления позиций и расчета вариантов; 15) при нехватке времени – потеря «шахматного видения» и самоконтроля	1. Аутомассаж, релаксационные паузы, умывание холодной водой, прогулки по залу (свежий воздух). 2. Прием глюкозы – сахаросодержащих: конфет, печенья, пряников и др. кондитерских изделий, фруктовых соков и фруктов. Прием тонизирующих напитков: чая, кофе, лимонада.
---	--

### 3.6 Планы применения восстановительных средств

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

Возросший объем и интенсивность тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть 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. Для начинающих шахматистов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

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

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после занятий и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы вибромассаж, корригирующие упражнения, психореабилитационные процедуры. 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;

- 3) отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут);
- 4) 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 тренировок 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, то есть систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма шахматиста.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления.

Субъективные: 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 сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

#### 1. Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

- 1) рациональный режим дня;
- 2) правильное, то есть 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 учащихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация 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 шахматиста 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 парке – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители.

Экскурсии, выезды на лоно природы 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

#### 2. Педагогические средства восстановления

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

а) рациональное планирование тренировки, то есть соответствие нагрузок функциональным возможностям организма, 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 тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона.

Педагогические 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 общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общей физической подготовки важны ходьба, бег, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно-

сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

### 3. Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

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

Среди медико-биологических средств, используемых в шахматах, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

### 4. Психологические средства восстановления

Следовательно, 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.

## 3.7 Планы антидопинговых мероприятий

3.8.1. 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.

3.8.2. Допингом в спорте признается нарушение одного или нескольких следующих правил:

- 1) наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой из организма спортсмена;
- 2) использование или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- 3) 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;

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

5) фальсификация или попытки фальсификации на любом этапе допинг-контроля;

6) обладание запрещенными субстанциями или запрещенными методами;

7) распространение любой запрещенной субстанции или любого запрещенного метода;

8) 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.

3.8.3. 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).

3.8.4. Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные субстанции методы в соревновательный и вне соревновательных периодов, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

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

2) дисквалификация за использование запрещенных субстанций и запрещенных методов;

3) дисквалификация за другие нарушения.

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

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия: разъяснительная работа по профилактике применения допинга.

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

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

2) обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

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

Примерные антидопинговые темы:

1) информирование спортсменов о запрещённых веществах;

2) ознакомление с порядком проведения допинг – контроля и антидопинговыми правилами;

3) ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;

4) опасность допинга для здоровья.

### 3.8.6. План антидопинговых мероприятий

Таблица №14

№	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах.	беседы	сентябрь-октябрь
2.	Проведение бесед в учебных группах по теме: «Опасность допинга для здоровья»	лекция	январь
3.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу).	лекция	февраль
4.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.	беседы	март

### **3.8 Планы инструкторской и судейской практики**

Подготовку спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и судьи целесообразно начинать на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Занятия спортсменов по этой теме следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, 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.

Во время тренировок необходимо приучать шахматистов к самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

#### IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

##### **4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Шахматы»**

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнования. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: качество сна, аппетит, общее самочувствие.

Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов. Спортивная школа по шахматам осуществляет организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. Необходимо выработать у юных шахматистов свойство не преувеличивать трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовывать свои знания и навыки по специальной шахматной подготовке в сложных условиях противоборства.

Требования к результатам реализации Программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- 1) формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- 2) формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- 3) освоение основ техники по виду спорта шахматы;
- 4) всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- 5) укрепление здоровья спортсменов;
- 6) отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта шахматы.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- 1) повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- 2) приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта шахматы;
- 3) формирование спортивной мотивации;
- 4) укрепление здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) тестирование юношей и девушек с целью выполнения нормативов общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы.
- в) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта шахматы;
- г) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Таблица №15

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Шахматы»

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

Условные обозначения:

- 3 – значительное влияние;
- 2 – среднее влияние;
- 1 – незначительное влияние.

#### **4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**

Соответственно на этапах освоения программы спортсмены должны знать определённый комплекс теоретических знаний и уметь выполнять следующие практические задания:

Таблица №16

<b>ЗНАТЬ</b>	<b>УМЕТЬ</b>
<b>Начальная подготовка – до года</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнеры, начальное положение, белые, черные, ход, взятие, стоять под боем, взятие на проходе.</li> <li>- правило «взялся – ходи»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться на шахматной доске;</li> <li>- правильно помещать шахматную доску между партнерами;</li> <li>- различать горизонталь, вертикаль, диагональ;</li> </ul>

	- играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушений правил шахматного кодекса.
- названия шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король; - правила хода и взятия каждой фигуры.	- правильно расставлять фигуры перед игрой; - ходить всеми фигурами.
- правила выполнения длинной и короткой рокировки; - шах, мат, пат, ничья.	- рокировать короля в длинную и короткую сторону; - объявлять шах; - ставить мат в 1 ход; - владеть техникой матования одинокого короля: ферзем, ладьей.
- простейшие тактические приемы и комбинации: - двойной удар; - связка.	- решать простейшие тактические задачи; - проводить комбинации;
- понятия о начале партии.	- правильно развивать легкие фигуры в начале партии.
<b>Начальная подготовка – свыше года</b>	
- обозначения горизонталей, вертикалей; - шахматную нотацию; - краткую запись названия шахматных фигур	- записывать шахматную партию; - пользоваться шахматными часами;
- ценность шахматных фигур, - сравнительную силу фигур;	- оценивать позицию с точки зрения ценности фигур; - оценивать сравнительную силу фигур в зависимости от расположения фигур на доске.
- первоначальное понятие дебюта; - основные принципы разыгрывания несложных вариантов в дебютах: - итальянскую партию; - защиту 2-х коней; - понятие темпа.	- грамотно располагать шахматные фигуры в итальянской партии и защите 2-х коней;
- первоначальное понятие о миттельшпиле; - тактические приемы: двойной удар, связка, отвлечение, завлечение, жертва.	- решать тактические задачи на мат 1-2 хода; - находить и проводить элементарные тактические удары и комбинации во время партий.
- первоначальные понятия об эндшпиле; - виды матов: линейный, эполетный, спертый, экономичный.	- матовать одинокого короля двумя ладьями, ферзем и ладьей, королем и ферзем, королем и ладьей, всеми фигурами.
<b>Тренировочный этап (этап спортивной подготовки)– 1 год</b>	
- основные принципы разыгрывания в дебютах; - ловушки в дебютах: итальянская партия, защита 2- коней; - быстрое развитие (мобилизация) сил в дебюте; - понятие «гамбит».	- грамотно располагать шахматные фигуры в дебюте; - вести борьбу за центр; - знать по 1-2 варианту королевского гамбита (принятый, отказанный); - грамотно обеспечивать безопасность короля; - играть на флангах

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Королевский гамбит;</li> <li>- первоначальные понятия борьбы за центр;</li> <li>- безопасность короля;</li> <li>- понятие о флангах.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные тактические приёмы: двойной удар, связка, отвлечение, завлечение, рентген, блокировка;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- находить несложные тактические удары и проводить комбинации;</li> <li>- решать тактические задачи на мат 2-3 хода;</li> <li>- находить и проводить элементарные тактические удары и комбинации во время партий.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- тяжелофигурный, легкофигурный и пешечный эндшпиль;</li> <li>- понятия оппозиция, ключевые поля.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- точно разыгрывать простейшие окончания;</li> <li>- решение заданий и этюдов.</li> </ul>
<b>Тренировочный этап (этап спортивной подготовки)– 2 год</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- элементарные понятия об истории шахмат</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- краткую историческую справку о шахматах,</li> <li>- знать чемпионов мира по шахматам.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- шахматный кодекс</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- регламент соревнований.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- элементарные дебютные принципы в открытых дебютах (итальянская, испанская партия, королевский гамбит, защита двух коней);</li> <li>- основные планы сторон в открытых дебютах;</li> <li>- пешечный центр;</li> <li>- безопасность короля;</li> <li>- взаимодействие легких и тяжелых фигур;</li> <li>- план игры;</li> <li>- ловушки в открытых дебютах</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разыгрывать открытые дебюты;</li> <li>- составлять план игры;</li> <li>- обеспечивать безопасность короля.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- понятие о тактике игры</li> <li>- цели и задачи тактики;</li> <li>- техника расчета вариантов;</li> <li>- легкофигурные комбинации;</li> <li>- тяжелофигурные комбинации;</li> <li>- ловушки в миттельшпилье;</li> <li>- атака на короля;</li> <li>- разрушение пешечного прикрытия короля с помощью жертвы фигуры;</li> <li>- дефекты пешечной структуры;</li> <li>- борьба за линии;</li> <li>- оценка позиции;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- реализовывать материальный перевес;</li> <li>- классифицировать комбинации по идеям;</li> <li>- решать тактические комбинации на сочетании идей;</li> <li>- решать задачи на мат -2-3 хода.</li> <li>- атаковать слабые поля «f2», «f7»;</li> <li>- вести атаку на короля;</li> <li>- вести атаку на рокированного и на не рокированного короля;</li> <li>- вести атаку при разносторонних рокировках;</li> <li>- реализовывать материальный перевес.</li> <li>- не допускать дефекты в пешечной структуре;</li> <li>- вести борьбу по открытым линиям;</li> <li>- оценивать позицию;</li> <li>- составлять план игры на основе оценки позиции;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- пешечную структуру;</li> <li>- пешечные окончания;</li> <li>- виды оппозиций;</li> <li>- поля соответствия;</li> <li>- легкофигурные окончания (слоновые);</li> <li>- ладейные окончания;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать пешечную структуру;</li> <li>- реализовывать лишнюю пешку в многопешечных окончаниях;</li> <li>- матовать одинокого короля противника слонами;</li> <li>- играть эндшпиль «ладья с пешками против ладьи с пешками»</li> </ul>
<b>Тренировочный этап (этап спортивной подготовки)– 3 год</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- историю развития шахмат в Европе 19 в.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- краткую историческую справку о развитии шахматах в первой половине 19 в.</li> <li>- творчество Лабурдонне-Мак Доннелля, А.Андерсен, П. Морфи.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- шахматный кодекс ФИДЕ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать основные положения шахматного кодекса:</li> <li>- системы соревнований;</li> <li>- таблицу очередности игр;</li> <li>- турнирная таблица</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- элементарные дебютные принципы;</li> <li>- вскрытие игры;</li> <li>- фланговые операции в дебюте;</li> <li>- понятия мобилизации и шаблона;</li> <li>- типичные комбинации в дебюте;</li> <li>- типовые приемы игры в разменном варианте в испанской партии;</li> <li>- сицилианскую защиту, вариант Дракона;</li> <li>- староиндийскую защиту (классический вариант);</li> <li>- французскую защиту;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- реализовывать материальный перевес;</li> <li>- уметь вскрывать (подрывать) центр противника;</li> <li>- уметь обосновывать выбор фланговых операций;</li> <li>- уметь находить контр удар против фланговых операций;</li> <li>- уметь разыгрывать разменный вариант испанской партии;</li> <li>- уметь разыгрывать вариант Дракона;</li> <li>- знать основные варианты (классические) сицилианской защиты, французской защиты, староиндийской защиты.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка позиции, план игры;</li> <li>- комбинации на сочетание идей: спертый мат, слабость первой (восьмой) горизонтали;</li> <li>- фигурно-пешечную атаку по вертикалям «f», «g», «h»;</li> <li>- использование диагоналей для атаки;</li> <li>- атаку при разноцветных слонах;</li> <li>- атаку тяжелыми фигурами;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь выбирать план игры на основе оценки позиции;</li> <li>- уметь находить комбинации на сочетание идей;</li> <li>- уметь организовать фигурно-пешечную атаку по вертикалям «f», «g», «h»;</li> <li>- вести борьбу за захват открытых и полуоткрытых линий; горизонталей 7(2);</li> <li>- уметь организовать атаку разноцветными слонами;</li> <li>- понимать преимущество двух слонов;</li> <li>- знать способы защиты от атаки;</li> <li>- понимать роль контратаки и контрудара в центре и на фланге</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- элементарные теоретические и несложные вопросы техники игры в эндшпилье: пешечные окончания, конь против пешек, слон против пешек, ферзь против проходной пешки, ладья и пешка против ладьи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вести игру в эндшпилье: конь с пешками против коня с пешками, два слона в эндшпилье, ладья с пешкой против ладьи;</li> <li>- уметь играть в смешенных окончаниях: ладья против слона или коня, ладья против двух легких фигур.</li> </ul>
<b>Тренировочный этап (этап спортивной подготовки)– 4 год</b>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- историю развития шахмат во второй половине 19 в.. 20в. И начала 21 в.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- краткую историческую справку о развитии шахматах во второй половине 19 в.</li> <li>- творчество В.Стейница, М. Чигорина, А.Петрова, К.Яниша, братьев Урусовых, И.Шумова.</li> <li>- творчество М. Эйве, М. Ботвинника, С.Решевского, Р.Файна, М.Найдорфа, С.Глигорича, Б.Ларсена, Л.Портиша, П.Кереса, Д.Бронштейна, В.Смыслова, М.Талья, Т.Петросяна, Б.Спасского, Л.Штейна и др.</li> <li>- творчество чемпионов мира.</li> <li>- творчество современных шахматистов.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- шахматный кодекс ФИДЕ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать основные положения шахматного кодекса:</li> <li>- роль судьи;</li> <li>- контроль времени;</li> <li>- оформление отчета о соревновании</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- элементарные дебютные атаки;</li> <li>- контратака;</li> <li>- фланговые операции в дебюте;</li> <li>- понятия мобилизации и шаблона;</li> <li>- типичные комбинации в дебюте;</li> <li>- типовые приемы игры в разменном варианте в испанской партии;</li> <li>- сицилианскую защиту, вариант Дракона;</li> <li>- староиндийскую защиту (классический вариант);</li> <li>- французскую защиту;</li> <li>- Карлсбадскую структуру</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- реализовывать материальный перевес;</li> <li>- уметь вскрывать (подрывать) центр противника;</li> <li>- уметь обосновывать выбор фланговых операций;</li> <li>- уметь находить контр удар против фланговых операций;</li> <li>- уметь разыгрывать разменный вариант испанской партии;</li> <li>- уметь разыгрывать вариант Дракона;</li> <li>- знать основные варианты (классические) сицилианской защиты, французской защиты, староиндийской защиты.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка позиции, план игры;</li> <li>- комбинации на сочетание идей: спертый мат, слабость первой (восьмой) горизонтали;</li> <li>- фигурно-пешечную атаку по вертикалям «f», «g», «h»;</li> <li>- использование диагоналей для атаки;</li> <li>- атаку при разноцветных слонах;</li> <li>- атаку тяжелыми фигурами;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь выбирать план игры на основе оценки позиции;</li> <li>- уметь находить комбинации на сочетание идей;</li> <li>- уметь организовать фигурно-пешечную атаку по вертикалям «f», «g», «h»;</li> <li>- вести борьбу за захват открытых и полуоткрытых линий; горизонталей 7(2);</li> <li>- уметь организовать атаку разноцветными слонами;</li> <li>- понимать преимущество двух слонов;</li> <li>- знать способы защиты от атаки;</li> <li>- понимать роль контратаки и контрудара в центре и на фланге;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- элементарные теоретические и несложные вопросы техники игры в эндшпиле: пешечные окончания, конь против пешек, слон против пешек, ферзь против проходной пешки, ладья и пешка против ладьи.</li> <li>- эндшпили различных типов:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вести игру в эндшпиле: конь с пешками против коня с пешками, два слона в эндшпиле, ладья с пешкой против ладьи;</li> <li>- уметь играть в смешенных окончаниях: ладья против слона или коня, ладья против двух легких фигур.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- сложные ладейные окончания;</li> <li>- легкофигурные окончания;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вести игру в сложных легкофигурных и тяжелофигурных окончаниях;</li> <li>- реализовывать материальный перевес и позиционный перевес.</li> </ul>
---	--

#### **4.2.1. Комплексы контрольных заданий и упражнений для оценки результатов освоения программы при проведении промежуточной аттестации**

##### **1. Нормативные требования для перевода и зачисления в группу этапа начальной подготовки свыше года:**

- a) Знание основ шахматного кодекса. Умение определять цвет полей шахматной доски по названным координатам; Умение записывать партию.
- b) Знание истории происхождения шахмат и распространения их на Востоке;
- c) Знание простейших дебютных принципов;
- d) Владение простейшими принципами реализации материального преимущества;
- e) Умение ставить мат: ферзь и король против короля, линейный мат, ладья и король против короля;
- f) Умение находить защиту от шаха;
- g) Умение находить взятия фигур и пешек практически с любой позиции;
- h) Участие в турнирах.

##### **2. Нормативные требования для перевода и зачисления в группу тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до двух лет первый год:**

- a) Знание основ шахматного кодекса, умение записывать партию.
- b) Знание правил игры с использованием шахматных часов;
- c) Знание стратегических идей некоторых дебютных систем: итальянской партии, скандинавской защите;
- d) Знание основных дебютных принципов;
- e) Умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов;
- f) Умение находить активные ходы-кандидаты;
- g) Умение ставить мат всеми фигурами независимо от расположения фигур;
- h) Умение оценивать сравнительную силу фигур в зависимости от расположения фигур на доске;
- i) Умение оценивать позицию: ничья или выигрыш;
- j) Участвовать в турнирах.

**3. *Нормативные требования для перевода и зачисления в группу тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до двух лет второй год:***

- a) Знание истории распространения шахмат на Востоке и Европе.
- b) Владение основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знания стратегических идей некоторых дебютных систем: итальянской партии, защите 2- коней, королевском гамбите;
- c) Умение активно развивать легкие фигуры в дебюте;
- d) Умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов;
- e) Умение находить 2-3 активных хода-кандидата, стараться выбрать лучший;
- f) Умение составлять план игры;
- g) Умение оценивать позицию;
- h) Умение вести борьбу на флангах;
- i) Владение основами пешечного эндшпиля;
- j) Знание принципа игры в окончаниях: легкая фигура и пешка, тяжелая фигура и пешка;
- k) Участвовать в турнирах.

**4. *Нормативные требования для перевода и зачисления в группу тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше двух лет третий год:***

- a) Знание чемпионов мира;
- b) Знание категорий соревнований;
- c) Умение составлять план игры и дать оценку в дебюте;
- d) Умение вести окончания: «ладья с пешками против ладьи с пешками»;
- e) Владение основными принципами разыгрывания дебюта.
- f) Знание стратегических идей некоторых дебютных систем: итальянской партии, испанской партии, королевском гамбите (принятом, отказанном), защите двух коней;
- g) Умение осуществлять шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов;
- h) Умение решать тактические комбинации на сочетании идей;
- i) Умение находить 2-3 активных хода-кандидата, стараться выбрать лучший;
- j) Владение понятиями: «атака в шахматной партии», «безопасность короля»;
- k) Умение составлять план игры, оценивать позицию;
- l) Умение ставить мат двумя легкими фигурами;
- m) Участвовать в турнирах.

**5. *Нормативные требования для перевода и зачисления в группу тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше двух лет четвертый год:***

- a) Знание разрядные нормы и требования по шахматам;
- b) Знание системы соревнований;
- c) Умение пользоваться таблицей очередностей игры; Определять цвет фигур; контроль времени;
- d) Умение составлять план игры и дать оценку позиции;
- e) Умение организовать фигурно-пешечную атаку по вертикалям «f», «g», «h»;
- f) Умение организовать атаку разноцветными слонами;
- g) Умение вести борьбу за захват открытых и полуоткрытых линий; горизонталей 7(2);
- h) Знание способов защиты от атаки; понимание роли контратаки и контрудара в центре и на фланге;
- i) Владение основными принципами разыгрывания дебюта. Знание стратегических идей в некоторых дебютных системах: испанской партии в разменном варианте, сицилианской защите, варианте Дракона, староиндийской защите (классический вариант), французской защите;
- j) Умение осуществлять шахматные приемы на сочетание идей;
- k) Умение находить 2-3 активных хода-кандидата, стараться выбрать лучший;
- l) Умение составлять план игры, оценивать позицию;
- m) Умение играть смешанные окончания;
- n) Умение вводить варианты определенных дебютов и схем в компьютер;
- o) Умение разбирать свои партии с помощью компьютера;
- p) Участвовать в турнирах.

#### **4.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля**

Виды контроля: оперативный, текущий и этапный.

**Оперативный контроль** - это контроль за оперативным состоянием спортсмена, готовностью к выполнению очередного упражнения и т.д. Он направлен на оценку реакций организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом.

**Текущий контроль** - это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики.

**Этапный контроль** - это оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Основными критериями зачисления спортсменов на этапы подготовки и перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки, являются приемные и контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовки.

Промежуточная аттестация по итогам освоения программы спортивной подготовки проводится 2 раза в течение учебного года.

Итоговая аттестация проводится по окончании программы спортивной подготовки.

Содержание промежуточной аттестации должно соответствовать содержанию рабочей программы на конкретный год обучения, учитывать использование тех или иных контрольно-оценочных технологий и включать:

- 1) теоретические задания;
- 2) контрольно-переводные нормативы.

Содержание промежуточной аттестации должно обеспечивать проверку всех разделов программы спортивной подготовки конкретного года обучения.

#### **4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.**

4.4.1. Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год - в начале и в конце года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

**1. Прыжки в длину с места** проводятся на нескользкой поверхности.

Тестируемый встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

**2. Бег на 30,60м** выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0.1 с.

**3. Челночный бег 3x10 м**, упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. По команде «МАРШ» пробежать

до отметки, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще 3 отрезка. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки.

**4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Упражнение нужно делать лежа на полу. В начальном положении руки должны быть на ширине плеч, локти нужно развести под углом 45°, а кисти вытянуть вперед. Стопы нужно упереть в пол, опоры при этом быть не должно. При выполнении теста участник должен касаться грудью пола при сгибании рук. Затем, разгибая руки, участник возвращается в исходное положение и фиксирует его на 0,5 с.

**5. Поднимание туловища из положения лежа на спине** выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

#### **6. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами**

выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. Участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

**7. Приседание без остановки.** Тест направлен на оценку выносливости. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполняется возможно глубокий - 1 присед с последующим выпрямлением ног, упражнение выполняется без остановки удерживая правильную осанку. Оценивается количество приседаний.

#### **4.4.2. 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 срывов 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 Информационное обеспечение программы**

### **5.1. Рекомендуемая литература для тренеров-преподавателей:**

1. Сухин И. Г. Шахматы, первый год, или Там клетки чёрно-белые чудес и тайн полны. Учебник. В 2- частях: Учебное пособие / И.Г. Сухин. – Москва: Издательство Духовное возрождение, 2018. – 80 с.
2. Дорофеева А.Г.: Хочу учиться шахматам!: Учебное пособие / А.Г. Дорофеева. – Москва: Издательство Русский шахматный дом, 2017. – 160 с.
3. Дорофеева А.Г.: Хочу учиться шахматам - 2! Второй год обучения: Учебное пособие / А.Г. Дорофеева. – Москва: Издательство Русский шахматный дом, 2018. – 248 с.
4. Сухин И.Г.: Шахматы. Полный курс для детей: Учебное пособие / И.Г. Сухин. – Москва: Издательство АСТ, 2017. – 160 с.
5. Костров В.В.: Эта книга научит играть в шахматы детей и родителей: Учебное пособие / В.В. Костров. – Санкт-Петербург: Издательство Литера, 2019. – 128 с.
6. Сухин И.Г.: Шахматы, второй год, или Играем и выигрываем. Учебник. В 2-х частях.: Учебное пособие / И.Г. Сухин. – Москва: Издательство Духовное возрождение, 2017. – 84 с.
7. Сухин И.Г.: Шахматы. Первый год или Учусь и учу. Пособие для учителя.: Учебное пособие / И.Г. Сухин. – Москва: Издательство Духовное возрождение, 2015. – 120 с.
8. Сухин И.Г.: Шахматы. Второй год или Учусь и учу. Пособие для учителя.: Учебное пособие / И.Г. Сухин. – Москва: Издательство Духовное возрождение, 2012. – 104 с.
9. Сухин И.Г.: Шахматы. Третий год или Учусь и учу. Пособие для учителя.: Учебное пособие / И.Г. Сухин. – Москва: Издательство Духовное возрождение, 2016. – 124 с.
10. Лисицын Г.М.: Стратегия и тактика шахмат.: Учебное пособие / Г.М. Лисицын. – Москва: Издательство Русский шахматный дом, 2017. – 520 с.
11. Романовский П.А.: Миттельшпиль. Комбинация и план в шахматах.: Учебное пособие / П.А. Романовский. – Москва: Издательство Русский шахматный дом, 2018. – 504 с.
12. Карпов А.Е.: Шахматы. Оценка позиции и план.: Учебное пособие / А.Е. Карпов, А.А. Мацукевич. – Москва: Издательство Русский шахматный дом, 2018. – 224 с.
13. Хансен К.: Шахматы. Как улучшить позиционное понимание.: Учебное пособие / К. Хансен. – Москва: Издательство Русский шахматный дом, 2018. – 328 с.
14. Мацукевич А.А.: Короткие шахматы. 555 дебютных ошибок.: Учебное пособие / А.А. Мацукевич. – Москва: Издательство Русский шахматный дом, 2014. – 312 с.
15. Уилсон Ф.: Простые планы атаки в шахматах.: Учебное пособие / Ф. Уилсон. – Москва: Издательство Андрей Ельков, 2018. – 192 с.

16. Огард Я.: Защита в шахматах.: Учебное пособие / Я. Огард. – Москва: Издательство Русский шахматный дом, 2018. – 408 с.
17. Михальчишин А.: Шахматы. Техника эндшпиля.: Учебное пособие / А. Михальчишин, О.В. Стецко – Москва: Издательство Русский шахматный дом, 2013. – 376 с.
18. Франко З.: Шахматы. Тесты по стратегии и тактике.: Учебное пособие / З. Франко – Москва: Издательство Русский шахматный дом, 2012. – 344 с.
19. Франко З.: Шахматы. Контратака. Шаг за шагом от обороны к победе!.: Учебное пособие / З. Франко – Москва: Издательство Русский шахматный дом, 2012. – 368 с.
20. Немцев И.Е.: Дебют Эльшада или универсальный репертуар для быстрых шахмат и блица.: Учебное пособие / Немцов И.Е. – Москва: Издательство Русский шахматный дом, 2017. – 168 с.
21. Хансен Л.Б.: Шахматы. Учитесь у чемпионов.: Учебное пособие / Хансен Л.Б. – Москва: Издательство Русский шахматный дом, 2015. – 312 с.
22. Котов А.А.: Тактика в шахматах.: Учебное пособие / А.А. Котов – Москва: Издательство Русский шахматный дом, 2018. – 168 с.
23. Эшли М.: Самые важные навыки в шахматах. Книга для начинающих.: Учебное пособие / М. Эшли – Москва: Издательство Русский шахматный дом, 2016. – 168 с.
24. Попов В.Д.: Шахматы. Работа над ошибками.: Учебное пособие / В.Д. Попов – Москва: Издательство Русский шахматный дом, 2014. – 224 с.
25. Файн Р.: Психология шахматного игрока. Размышления психоаналитика о шахматах и шахматистах.: Учебное пособие / Р. Файн – Москва: Издательство Русский шахматный дом, 2015. – 96 с.
26. Калининченко Н.М.: Шахматы. Атака на короля.: Учебное пособие / Н.М. Калининченко – Москва: Издательство Русский шахматный дом, 2013. – 336 с.
27. Панченко А.Н.: Теория и практика шахматных окончаний.: Учебное пособие / А.Н. Панченко – Москва: Издательство Русский шахматный дом, 2013. – 400 с.
28. Калининченко Н.М.: Комбинации и ловушки в дебюте. Полный курс.: Учебное пособие / Н.М. Калининченко – Москва: Издательство Калининченко, 2018. – 528 с.
29. Карпов А.Е.: Начальный курс дебютов. Открытые и полуоткрытые дебюты. Том 1.: Учебное пособие / А.Е., Карпов, Н.М. Калининченко – Москва: Издательство Русский шахматный дом, 2017. – 136 с.
30. Карпов А.Е.: Начальный курс шахматных дебютов. Закрытые, полузакрытые и фланговые дебюты. Книга 2.: Учебное пособие / А.Е. Карпов, Н.М. Калининченко – Москва: Издательство Русский шахматный дом, 2019. – 168 с.
31. Яковлев Н.Г.: Штурм королевских бастионов.: Учебное пособие / Н.Г. Яковлев – Москва: Издательство Русский шахматный дом, 2014. – 256 с.
32. Ошеров М. Е.: Психология шахматной борьбы.: Учебное пособие / М.Е. Ошеров – Москва: Издательство Русский шахматный дом, 2017. – 88 с.

33. Голенищев В.Е.: Программа подготовки шахматистов IV и III разрядов.: Учебное пособие / В.Е. Голенищев – Москва: Издательство Русский шахматный дом, 2017. – 88 с.
34. Бардвик Т.: Шахматы для детей. Стратегия и тактика игры.: Учебное пособие / Т. Бардвик – Санкт-Петербург: Издательство Питер, 2013. – 192 с.
35. Гик Е.Я.: Все чемпионы мира по шахматам. Лучшие партии.: Учебное пособие / Е.Я. Гик – Москва: Издательство Эксмо, 2012. – 320 с.
36. Лысенко С.А.: Беседы с шахматным психологом-1.: Учебное пособие / Е.Я. Гик – Москва: Издательство Русский шахматный дом, 2018. – 104 с.
37. Савостьянов А.И.: Физическое здоровье школьника (комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений).: Учебное пособие / А.И. Савостьянов – Москва: Издательство Педагогическое общество России, 2006. – 96 с.
38. Перепелкина А.В.: Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника. Упражнения, игры, инсценировки).: Учебное пособие / А.В. Перепелкина – Москва: Издательство Учитель, 2008. – 176 с.

## **5.2. Рекомендуемая литература для спортсменов**

1. Волкова Е.И.: Шахматы с енотом. Рабочая тетрадь № 1.: Учебное пособие / Е.И. Волкова, Е.А. Прудникова – Москва: Издательство Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 128 с.
2. Волкова Е.И.: Шахматы с енотом. Рабочая тетрадь № 2.: Учебное пособие / Е.И. Волкова, Е.А. Прудникова – Москва: Издательство Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 160 с.
3. Волкова Е.И.: Шахматы с енотом. Рабочая тетрадь № 3.: Учебное пособие / Е.И. Волкова, Е.А. Прудникова – Москва: Издательство Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 159 с.
4. Сухин И.Г.: Шахматы, второй год, или Играем и выигрываем. Тетрадь для проверочных работ.: Учебное пособие / И.Г. Сухин – Москва: Издательство Духовное возрождение, 2015. – 32 с.
5. Сухин И.Г.: Шахматы, третий год, или Тайны королевской игры. Рабочая тетрадь. В 2-х частях.: Учебное пособие / И.Г. Сухин – Москва: Издательство Духовное возрождение, 2015. – 32 с.
6. Сухин И.Г.: Шахматы в начальной школе. Задачник.: Учебное пособие / И.Г. Сухин – Москва: Издательство АСТ, 2019. – 320 с.
7. Бардвик Т.: Шахматы для детей. Уроки Шахматного Сыщика.: Учебное пособие / Т. Бардвик – Санкт-Петербург: Издательство Питер, 2019. – 119 с.
8. Костров В.В.: 1000 шахматных задач. Решебник. 2 год.: Учебное пособие / В.В. Костров, П.П. Рожков – Москва: Издательство Русский шахматный дом, 2019. – 96 с.
9. Костров В.В.: 1000 шахматных задач. Решебник. 3 год.: Учебное пособие / В.В. Костров, П.П. Рожков – Москва: Издательство Русский шахматный дом, 2018. – 128 с.

10. Костров В.В.: 2000 шахматных задач. 1-2 разряд. Часть 4. Шахматные окончания.: Учебное пособие / В.В. Костров, П.П. Б. Белевский – Москва: Издательство Русский шахматный дом, 2019. – 112 с.
11. Малютин А.: Шахматные головоломки.: Учебное пособие / А. Малютин – Москва: Издательство Феникс, 2019. – 125 с.

### **5.3. Список электронных ресурсов**

1. Chess Assistant 12, 14 [Электронный ресурс]. - Прикладная прогр. (2 Гб). – М.; ООО "Дайв", 2008. - 1 электрон, опт. диск (DVD-ROM). - Систем, требования: ПК от Pentium IV 1000 МГц; RAM 256 Мб ; Windows 2000/XP/Vista; накопитель DVD-ROM. - Загл. с экрана.
2. СТ-ART 3.0 Программа обучения искусству шахматной тактики [Электронный ресурс]. - Прикладная прогр. (40 Мб). – М. ; ООО "Дайв", 2002. - 1 электрон, опт. диск (CD-ROM). - Систем, требования: ПК от Pentium 100 МГц; RAM 32 Мб; Windows 98/2000/XP ; ЗВ плата ; динамики или наушники. - Загл. с экрана.
3. Fritz 11 [Электронный ресурс]. - Прикладная прогр. (456 Мб). – GmbH.; ChessBase, 2008. - 1 электрон, опт. диск (CD-ROM). - Систем, требования: ПК от Pentium IV 1000 МГц; RAM 256 Мб; Windows 2000/XP/Vista; ЗВ плата ; динамики или наушники. - Загл. с экрана.
4. Динозавры учат шахматам [Электронный ресурс]. - Прикладная прогр. (60 Мб). – М. ; 1С, 2007. - 1 электрон, опт. диск (CD-ROM). - Систем, требования: ПК от Pentium III; RAM 128 Мб; Windows 98/2000/XP/Vista; ЗВ плата; динамики или наушники. - Загл. с экрана.

## VI План физкультурных и спортивных мероприятий

№ п\п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Количество дней
<b><i>Соревнования Южного Федерального Округа</i></b>				
1.	Открытый чемпионат МО город Армавир среди мужчин («быстрые шахматы») Мемориал А.А.Карабахяна	январь	г. Армавир	2
2.	Открытый чемпионат МО город Армавир среди мужчин («шахматы») Мемориал А.А.Карабахяна	январь	г. Армавир	8
3.	Этап детского кубка России «Сочи»	Июнь	г. Сочи	10
4.	Всероссийский фестиваль по шахматам «Сочи»	Июнь	г. Сочи	10
5.	Астраханский шахматный фестиваль в составе: детский этап Кубка России, Рейтинговый турнир, Надежды Астрахани	август	г. Астрахань	11
6.	Этап детского Кубка России «Анапа»	август	г. Анапа	11
7.	Кубок главы города Армавира	октябрь	г. Армавир	3
8.	Первенство ЮФО	ноябрь	г. Сочи	11
<b><i>Соревнования Краевого уровня</i></b>				
9.	Первенство Краснодарского края (мальчики и девочки до 9, до 11, до 13, юноши и девушки до 15, до 17, до 19)	март	г. Сочи	10
10.	Спартакиада учащихся Кубани	март	г. Краснодар	6
11.	Краевой классификационный турнир по шахматам (мальчики и девочке до 6, до 7, до 9, до 11, до 13; юноши и девушки до 16 лет)	март, май, июнь, сентябрь, ноябрь, декабрь	с. Бжид	3
12.	III этап (региональный) открытых Всероссийских соревнований по шахматам «Белая ладья» среди команд общеобразовательных организаций	апрель	г. Армавир	5
13.	Лично-командное первенство Краснодарского края по шахматам «Звездочки Кубани» среди мальчиков и девочек	октябрь	г. Армавир	5
14.	Чемпионат Краснодарского края по шахматам	октябрь	г. Краснодар	8
15.	Краевые соревнования по шахматам «Турнир надежд» среди мальчиков и девочек	ноябрь	г. Армавир	5

**Примечание:** в зависимости от условий, сроки и время проведения турниров могут незначительно меняться.