

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШАХМАТНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета  
МАУ ДО СШШ г. Армавира  
от «25» мая 2024 года  
протокол № 3

УТВЕРЖДЕНА

приказом МАУ ДО СШШ  
г. Армавира

\_\_\_\_\_ Т.Г. Ургарчева

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

Приказ Министерства спорта Российской Федерации  
от 09 ноября 2022 г. № 952 «Об утверждении Федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта  
«Шахматы»

Срок реализации Программы:

1. Этап начальной подготовки – 3 года;
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

ID-номер Программы в Навигаторе: 66515

Составители программы:

Портнова Анастасия Викторовна – замдиректора по МР МАУ ДО СШШ.

Рецензенты программы:

Ширшиков Николай Васильевич – президент Междрегиональной общественной организации «Шахматная федерация Южного округа»

Год составления программы – 2024

г. Армавир, 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>3-5</b>
<b>II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....</b>	<b>5-19</b>
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.....	5
2.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки.....	6
2.3. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса.....	6
2.4. Формы обучения, применяющиеся при реализации Программы.....	7-8
2.5. Годовой учебно-тренировочный план.....	8-9
2.6. Календарный план воспитательной работы.....	9-14
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	14-16
2.8. Планы инструкторской и судейской практики.....	16
2.9. Медицинские требования к учащимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.....	17-18
2.9. Рекомендации по проведению дистанционных тренировочных занятий	18.20
<b>III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....</b>	<b>21-23</b>
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	21-21
3.2. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «шахматы».....	21-22
3.3. Оценка результатов освоения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях с разбивкой на этапы спортивной подготовки.....	22
3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	22-23
3.5. Перечень тестов или вопросов по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками.....	23
<b>IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....</b>	<b>24-40</b>
4.1. Основные положения при оформлении рабочей программы.....	24-25
4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	25-38
4.3. Учебно-тематический план.....	38-40
<b>V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....</b>	<b>41</b>
<b>VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....</b>	<b>42-48</b>
6.1. Основные положения к условиям реализации Программы.....	42
6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.....	42-43
6.3. Обеспечение спортивной экипировкой.....	43-44
6.4. Кадровые условия реализации Программы.....	44
6.5. Информационно-методические условия реализации Программы.....	45-48
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>49-73</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее - Программа) разработана МУНИЦИПАЛЬНЫМ АВТОНОМНЫМ УЧРЕЖДЕНИЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ШАХМАТНОЙ ШКОЛОЙ (далее – МАУ ДО СШШ) по виду спорта «шахматы».

Предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по шахматам, включая дисциплины: командные соревнования, шахматы, блиц, быстрые шахматы, шахматная композиция, заочные шахматы, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 952 (далее - ФССП).

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федерального Закона от 30.04.2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» и Федеральный закон «Об образовании в РФ»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 952 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 952 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»;

Приказ Министерства спорта РФ от 20 декабря 2022 г. № 1276 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "шахматы";

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

Положение о порядке организации деятельности учреждений физкультурной направленности, подведомственных УО администрации муниципального образования город Армавир;

Устав МАУ ДО СШШ, лицензия и другие нормативные правовые акты, регламентирующие деятельность в области физической культуры и спорта;

Иные документы.

### 1.2. Краткая характеристика вида спорта «шахматы»

Вид 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). Спортивные дисциплины вида спорта «шахматы» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»

(далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

### Спортивные дисциплины вида спорта «шахматы»

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	Я
заочные шахматы	088	005	2	8	1	1	Л

#### 1.3. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «шахматы»

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. Каждый игрок располагает 16 фигурами, а именно: королем, ферзем, 2 ладьями, 2 слонами, 2 конями и 8 пешками. Для контроля времени для обдумывания ходов служат шахматные часы.

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.

#### 1.4. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы

**1.4.1. Целью реализации Программы является** достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться

к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

**1.4.2. Актуальность долгосрочной программы** определяется тем, что фактическая продолжительность обучения составляет 8 лет и является эффективным методом планирования процесса обучения и воспитания, единства педагогических требований. Постепенное, заранее продуманное усложнение программного материала, опора на возрастные психофизиологические особенности и потребности ребенка при условии соблюдения апробированной системы и единых педагогических требований позволяют тренеру-преподавателю успешно развивать детский коллектив в системе «ближних и дальних перспектив» на протяжении всего обучения детей младшего, среднего и старшего возраста.

**1.4.3. Новизна данной программы** обусловлена современными тенденциями развития дополнительного образования. Программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических качеств ребенка, но и прежде всего развитие умственных и творческих способностей детей с разными психофизическими особенностями. Содержание программы организовано в относительно самостоятельные, тесно взаимосвязанные модули, и носит интегрированный характер, синтезируя элементы интеллектуальной и физической активности.

**1.4.4. Педагогическая целесообразность** программы по виду спорта «Шахматы» заключается в системном использовании педагогических методов, приемов, форм работы, выборе средств, которые укрепляют здоровье, улучшают умственное, физическое и эмоциональное состояние детей; способствуют формированию интереса к занятиям спортом и физической культурой.

**1.4.5. Срок реализации** Программы по этапам составляет:

этап начальной подготовки – 3 года;

тренировочный этап – 5 года.

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «шахматы» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 1

### Минимальные сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки			Минимальный возраст зачисления	Наполняемость групп (человек)	
Название	Срок реализации этапов спортивной подготовки лет	Год спортивной подготовки		Минимальная* наполняемость	Максимальная** наполняемость

Начальной подготовки	до одного года обучения	1	7	10	20
	свыше одного года обучения	2-3	8	10	20
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения	1-3	10	6	12
	свыше трех лет обучения	4-5	13	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без*** ограничений	1	10	2	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без*** ограничений	1	12	2	4

\* требования к наполняемости (человек) в соответствии с ФССП;

\*\* с учетом приказа Минспорта РФ от 3 августа 2022 года № 634;

\*\*\* при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «шахматы» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «шахматы» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

## 2.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Наполняемость групп определяться МАУ ДО СШШ с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы».

Таблица № 2

### Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	до одного года обучения	10-20
	свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения	6-12
	свыше трех лет обучения	

## 2.3. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма учащегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Таблица № 3

## Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-12	12-16
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-624	624-832

### 2.4. Формы обучения, применяющиеся при реализации Программы

2.4.1 Элементарной структурной единицей МАУ ДО СШШ является группа учащихся. Из групп учащихся, отдельно по реализуемым дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта формируются объединения.

2.4.2. Деятельность учащихся в МАУ ДО СШШ осуществляется в одновозрастных и разновозрастных объединениях по уровню подготовки: группа.

2.4.3. Обучение в МАУ ДО СШШ осуществляется в очной форме, при непосредственном посещении школы.

2.4.4. Основными формами обучения в МАУ ДО СШШ являются:

- групповые, индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (на этапах ССМ, ВСМ);
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- тестирование и контроль.

2.4.5. В учебно-тренировочном процессе учебные занятия проводятся в специально оборудованных учебных кабинетах, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, в группах или индивидуально.

2.4.6. Занятия в объединениях могут проводиться со всем составом объединения, в группах, по подгруппам и индивидуально.

2.3.7. Допускается сочетание различных форм получения образования и форм образования.

2.4.8. При реализации Программы МАУ ДО СШШ может использовать образовательные технологии:

- обучение с использованием дистанционных технологий реализуется в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и тренеров-преподавателей и обеспечивает освоение учащимися Программы в полном объеме, не зависимо от местонахождения;

- обучение с использованием электронного обучения предполагает организацию образовательной деятельности с применением содержащейся в базе данных и используемой при реализации Программы информации, обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие учащихся и педагогических работников.

### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «шахматы» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается МАУ ДО СШШ ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются МАУ ДО СШШ самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год в астрономических часах.

Учебный план заполняется МАУ ДО СШШ в соответствии с формой и объемами по видам подготовки, представленной в Таблице №4.

Таблица №4

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п / п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки				Учебно- тренировочный этап			
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет	
		Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%
1.	Общая физическая подготовка	33-38	14-16	25-44	8-14	25-50	4-8	30-44	4-6
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	25-38	4-6	30-44	4-6
3.	Техническая подготовка	75-99	32-42	100-125	32-40	188-200	30-32	233-248	32-34
4.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	103-113	44-48	138-150	44-48	263-278	42-46	306-335	42-46
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4-10	1-3	13-25	2-4	15-30	2-4
6.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	7-13	2-4	19-32	3-5	37-88	5-12
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-8	1-3	6-8	1-3	13-25	2-4	15-30	2-4
Самостоятельная работа		24-47	10-20	32-63	10-20	63-125	10-20	73-146	10-20
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>100</b>	<b>312</b>	<b>100</b>	<b>624</b>	<b>100</b>	<b>728</b>	<b>100</b>

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

2.5.1 Календарный план воспитательной работы составляется МАУ ДО СШШ на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

Календарный план воспитательной работы приведен в Таблице 5.

Таблица №5

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в шахматах;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</li> </ul>	ЭНП – декабрь, май  ТЭ – октябрь, декабрь, февраль, май
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	ЭНП – декабрь, май  ТЭ – октябрь, декабрь, февраль, май
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		

2. 1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	ЭНП – сентябрь, июль  ТЭ – сентябрь, июль
2. 2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	ЭНП – ноябрь, февраль  ТЭ – ноябрь, февраль
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание учащихся</b>		
3. 1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития шахмат в современном обществе, легендарных учащихся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и учащихся на соревнованиях)	Беседы, встречи, круглые столы, открытые уроки и другие мероприятия с приглашением именитых учащихся, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	ЭНП – ноябрь, май, июль  ТЭ – ноябрь, май, июль
3. 2.	Практическая подготовка (участие в	Участие в:	ЭНП – октябрь, январь, март

	физкультурных мероприятий и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; тематических физкультурно-спортивных и праздниках.	ТЭ – октябрь, январь, апрель, июль
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных учащихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; расширение общего кругозора юных учащихся;	ЭНП – июль  ТЭ – июль

2.5.2. Главной задачей в занятиях с юными учащимися является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных учащихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

2.5.3. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения учащегося во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных учащихся во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

2.5.4. Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного учащегося, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными учащимися все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

2.5.5. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными учащимися задачи осязаемого интеллектуального совершенствования.

2.5.6. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

2.5.7. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных учащихся принадлежит методам тренировки. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих учащихся.

2.5.7. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного учащегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых требований и соответствовать действительным заслугам учащегося.

2.5.8. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного учащегося. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разборка поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у учащихся, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большое мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного учащегося к выполнению заданий, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

2.5.9. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного учащегося. В коллективе спортсмен развивается всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: учащегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

2.5.10. Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для учащегося волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований.

2.5.11. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного учащегося.

2.5.12. При подготовке шахматиста следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

#### *Виды воспитания*

- 1) Патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
- 2) Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.
- 3) Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям шахматного спорта.
- 4) Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

#### *2.5.13. Воспитание спортивного коллектива:*

варианты взаимодействия коллектива и личности учащегося;  
повышение знаний тренера о коллективе;  
формирование личности учащегося;  
изучение учащегося как члена коллектива;  
изучение тренировочной группы как коллектива;  
изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) – межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;  
управление коллективом – изучение тренером личностных свойств учащихся, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения учащихся.

2.5.14. Средства, методы и формы воспитательной работы, используемые в тренировочном процессе.

#### *Во время активного отдыха:*

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение. Форма организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

*В процессе тренировочных занятий:*

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

*В соревновательной обстановке:*

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение. Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

#### 2.5.15. Содержание воспитательной работы

1. Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.
2. Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбию.
3. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
4. Стремление тренера быть примером для воспитанников.
5. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
6. Воспитание на примерах учащихся старшего поколения мужества и моральной чистоты.
7. Развитие и поддержание традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.
8. Создание истории коллектива.
9. Повышение роли капитанов команд, советов ветеранов.

## **2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

2.6.1. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется МАУ ДО СШШ на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

2.6.2. Тренеры-преподаватели МАУ ДО СШШ и учащиеся с 14-ти лет в обязательном порядке проходят обучение на портале онлайн-образования РАА «РУСАДА» по программе онлайн-курса «Антидопинг» и получают соответствующие сертификаты (учащиеся с 7 до 13 лет проходят обучение по программе курса «Ценности спорта»).

2.6.3. Учащийся, вошедший в сборную РФ, загружает свои данные в систему АДАМС (ADAMS) (система антидопингового администрирования и управления).

2.6.4. В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися учащимися, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

2.6.5. Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья учащихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	октябрь
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	январь
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	сентябрь, май
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	январь
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	7-13 лет: Онлайн-курс «Ценность чистого спорта» 14 лет и старше: Онлайн-курс «Антидопинг»	Учащийся с 7 лет	январь
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	январь
	Семинар для учащихся и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА,	январь

			ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	май

### 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания учащегося-инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Таблица №7

Этапы спортивной подготовки	Планы инструкторской и судейской практики	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Помощь тренеру в проведении отдельных этапов тренировочного занятия. Проверка выполнения заданий тренера другими учащимися. Изучение правил соревнований.	декабрь, май
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проведение части занятия: разминки, основной заключительной части. Помощь тренеру в проведении тренировочного занятия. Составление плана (конспекта) тренировочного занятия. Участие в составлении календаря соревнований. Участие в составлении положения соревнований. Участие в судействе соревнований.	октябрь, декабрь, февраль, май

### 2.8. Медицинские требования к учащимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

2.8.1. Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «шахматы».

2.8.2. МАУ ДО СШШ ведет контроль за прохождением учащимися медицинского обследования. Учащийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

### Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица №8

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	ЭНП	Первичный обследование	при поступлении
	ТЭ	Углубленное медицинское обследование	1 раз в 12 месяцев
	ТЭ	Этапное медицинское обследование	при переходе на этап
	ЭНП, ТЭ	Дополнительное обследование перед соревнованиями	За 3 дня до выезда на соревнования
Медико-биологические мероприятия	ТЭ (члены сборных команд)	Систематический контроль состояния здоровья спортсменов-членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации.	по графику
	ТЭ (члены сборных команд)	Мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, оценке адекватности физических нагрузок состоянию здоровья спортсменов, восстановлению их здоровья.	по назначению
Восстановительные мероприятия	ЭНП, ТЭ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления:	в течение всего учебно-тренировочного процесса
	ЭНП	<ul style="list-style-type: none"> <li>- варьирование продолжительности и характера отдыха на тренировочных занятиях;</li> <li>- использование оздоровительные моменты на занятиях: физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек;</li> <li>- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления;</li> <li>- использование игровых методов;</li> </ul>	в течение всего учебно-тренировочного процесса
	ТЭ	<ul style="list-style-type: none"> <li>врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции учащихся на тренировочные и соревновательные нагрузки;</li> <li>- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований;</li> <li>- привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача;</li> <li>- использование оздоровительные моменты на занятиях: физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек;</li> </ul>	в течение всего учебно-тренировочного процесса

		- планирование объема восстановительных средств: варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками; - снижение уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок: аутогенная и психорегулирующая тренировка, средства внушения (внушенный сон-отдых), приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, благоприятный психологический микроклимат.	
	ТЭ	Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъекта РФ)	По плану спортивных соревнований и мероприятий

## 2.9. Рекомендации по проведению дистанционных тренировочных занятий

### 2.9.1. Основные формы и средства проведения дистанционных тренировочных занятий:

Обучение осуществляется на основе электронных источников информации.

По каждому разделу программы тренер разрабатывает электронные учебные материалы, что позволяет тренеру оперативно обновлять материалы, использовать сетевые возможности для обеспечения спортсменов той информацией, которая необходима им в процессе занятий.

Электронные учебные материалы состоят из:

- обучающей теоретической информации, выполненной в текстовом редакторе Microsoft Word, сопровождающейся иллюстративными материалами (фотографии, рисунки, диаграммы, таблицы), ссылками для получения дополнительной информации;
- электронной версии учебника или учебного пособия;
- блока творческих заданий, направленных на самостоятельное применение усвоенных знаний при выполнении практических работ;
- методических указаний по выполнению творческой работы (проекта) с вариантами подобных заданий.

### 2.9.2. Формы организации дистанционных занятий.

- Чат-занятия — занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат- занятия проводятся синхронно (в режиме реального времени), все участники имеют одновременный доступ к чату.

- Веб-занятия — дистанционные занятия, проводимые с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей сети Интернет.

- Вебинары – это онлайн-беседы, практикумы. В назначенное время участники вебинара проходят по указанной ссылке и получают возможность в режиме реального времени слушать тренера, общаться, задавать вопросы.

- Видеолекции - записанные в видео-формате лекции, мастер-классы тренера, доступные для спортсменов в любое время тренировочного процесса.

2.9.3. Реализации дистанционных занятий осуществляется с использованием кейс- технологий, интернет-технологий.

Кейс – технология заключается в комплектовании методических материалов (текстовые, аудиовизуальные и мультимедийные) в папку (кейс) и рассылка их спортсменам для самостоятельного изучения, с консультированием у тренера.

Интернет-технологии, основанные на сети Интернет, применяются для обеспечения спортсменов методическими материалами и для интерактивного взаимодействия между спортсменом и тренером.

Обучающиеся получают электронные учебные материалы, знакомятся с информацией, выполняют задания, предложенные в методических рекомендациях.

Выполненные задания спортсмены пересылают педагогу по электронной почте (творческая работа фотографируется или сканируется, пересылается в формате JPG), либо анализируются в процессе on-line общения по Skype.

2.9.4. Для обеспечения диалога между спортсменом и тренером в дистанционном обучении используются следующие коммуникационные технологии:

- on-line технологии - обеспечивают обмен информацией в режиме реального времени: позволяют вести диалог в режиме реального времени (on-line);
- chat позволяет осуществлять обмен текстовыми сообщениями через Интернет в реальном времени;
- off-line технологии - основное преимущество off-line технологий состоит в том, что они менее требовательны к ресурсам компьютера и пропускной способности линий связи. При использовании off-line технологий полученные сообщения сохраняются на компьютере адресата. Пользователь может просмотреть их с помощью специальных программ в удобное для него время;
- электронная почта - позволяет учащемуся списываться с педагогом, задавая вопросы и получая ответы, обсуждая текущие проблемы и организационные моменты;
- телефонная связь.

## **2.10. Порядок организации тренировочных сборов**

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификация тренировочных сборов приведенной в таблице №9.

Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации, осуществляющей спортивную подготовку.

При проведении тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;

- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;

- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать ответственного за проведение тренировочного сбора (либо возлагать его функции на одного из тренеров);

- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами местного самоуправления, субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;

- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;

- распорядок дня спортсменов;

- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

Таблица №9

### Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке	-	14	14	14

	к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 дней, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы

3.1.1. К результатам освоения Программы относятся следующие пункты:

1. Выполнение контрольных упражнений (контрольных и контрольно-переводных нормативов по виду спорта «шахматы»).
2. Выполнение тестов или вопросов по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками.
3. Результаты участия в спортивных соревнованиях (выполнение количественных показателей соревновательной деятельности).
4. Достижение соответствующего этапа спортивной подготовки уровня спортивной квалификации.

3.1.2. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки учащимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях в соответствии с таблицей 9:

Таблица №9

#### Требования к результатам прохождения Программы

Этап подготовки	Требования к результатам прохождения Программы
Этап начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> <li>-изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;</li> <li>- повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «шахматы»;</li> <li>- получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;</li> <li>- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;</li> <li>- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.</li> <li>- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.</li> </ul>
Учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;</li> <li>-изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «шахматы» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;</li> <li>-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;</li> <li>-изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;</li> <li>-овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шахматы»;</li> <li>-изучить антидопинговые правила;</li> <li>-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;</li> <li>-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;</li> <li>-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;</li> <li>-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;</li> </ul>

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

3.1.3. Невыполнение вышеперечисленных требований – основание для отчисления учащихся (см. часть 3.2, ст. 84 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

3.1.4. Освоение Программы сопровождается текущим контролем, промежуточной и итоговой аттестацией учащихся.

3.1.5. Текущий контроль за уровнем обученности и подготовленности учащихся – это систематический контроль достижений, проводимый тренером-преподавателем в ходе осуществления учебно-тренировочной деятельности в соответствии с реализуемой программой.

3.1.6. Промежуточная аттестация учащихся проводится по завершении полугодия или учебного года (при переводе на следующий год) в формах, предусмотренных МАУ ДО СШШ и в период с 15 по 30 декабря текущего учебного года и с 02 мая по 30 мая того же учебного года.

Формы и содержание промежуточной аттестации определяются тренера-преподавателя на основании содержания программы дополнительного образования и в соответствии с её прогнозируемыми результатами. Формы проведения промежуточной аттестации могут быть следующие: итоговое занятие, зачет по базовым предметным областям, экзамен, тестирование по базовым предметным областям, сдача нормативов, открытое занятие, мониторинг.

Одной из форм проведения промежуточной аттестации могут быть участие в соревнованиях, турнирах. Результаты и достижения соревновательной деятельности, учащихся могут быть учтены, как промежуточная аттестация и внесены в протокол, только по решению педагогического совета МАУ ДО СШШ.

На этапе начальной подготовки при условии положительных результатов сдачи:

1) контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий «шахматами».

2) учащийся считается аттестованным на этапе начальной подготовке и может быть переведен на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), при условии:

- выполнения учебной Программы данного этапа в полном объеме;
- выполнения контрольно-переводных нормативов данного этапа;
- наличие спортивного разряда.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной и технической подготовке, итогам выступлений в спортивных соревнованиях и при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий «шахматами». Учащийся учебно-тренировочного этапа считается аттестованным при условии:

- выполнения учебной Программы данного этапа в полном объеме;
- выполнения контрольно-переводных нормативов данного этапа;
- наличие спортивного разряда;
- результаты выступлений на региональных и всероссийских спортивных соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится самостоятельно тренером-преподавателем.

3.1.7. Итоговая аттестация учащихся проводится в конце последнего года обучения (ТЭ-5).

Итоговая аттестация учащихся показывает уровень достижения прогнозируемых результатов и уровень предметных компетенций.

Выпускниками МАУ ДО СШШ считаются учащиеся, прошедшие обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и сдавшие итоговую аттестацию (при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной и технической подготовке, итогам выступлений в спортивных соревнованиях, наличия установленного спортивного разряда).

3.1.8. Выпускникам, окончившим МАУ ДО СШШ, выдаются свидетельства установленного образца на основании освоения Программы, в соответствии с Уставом МАУ ДО СШШ.

### 3.2. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «шахматы»

3.2.1. Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – учащийся).

3.2.2. В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки МАУ ДО СШШ указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в муниципальном задании.

3.2.3. Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности учащихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны учащегося. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные МАУ ДО СШШ.

3.2.4. Отборочные соревнования проводятся с целью отбора учащихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

3.2.5. Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 10

#### Планируемый минимальный объем соревновательной деятельности по виду спорта «шахматы»

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	3-4	4-5	4-5	4-5
Отборочные	–	2-3	2-3	2-3
Основные	–	1-2	1-2	2-3

### 3.3. Оценка результатов освоения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях с разбивкой на этапы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией учащихся, проводимой МАУ ДО СШШ, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия учащегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

### 3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Таблица №11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

Таблица №12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			2	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**3.5. Перечень тестов и вопросов по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками**

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки технической, тактической подготовки лиц, проходящих в МАУ ДО СШШ спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (Приложение №1).

## **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **4.1. Основные положения при оформлении рабочей программы**

4.1.1. Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МАУ ДО СШШ.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки учащихся.

4.1.2. Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке МАУ ДО СШШ):

1.1. Гриф согласования с директором МАУ ДО СШШ;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого учащегося этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

#### 4.1.3. Примерный вариант оформления рабочей программы:

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- техническая подготовка,
- \_\_\_\_\_ подготовка,
- \_\_\_\_\_ подготовка.

(указываются виды подготовки с учетом требований ФССП)

Общая физическая подготовка (ОФП) – система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В ОФП исключается узкая специализация и гипертрофированное развитие только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

\_\_\_\_\_ подготовка – это процесс \_\_\_\_\_ (указывается краткое описание соответствующих видов подготовки в учреждении)...

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, а общей физической подготовки – снижается.

## 4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

### 4.2.1. Методические рекомендации к этапу начальной подготовки первого года обучения ЭНП-1

В группах начальной подготовки первого года обучения ЭНП-1 программой предусматривается 6 часов в неделю. Впервые два месяца занятий с юными шахматистами изучается элементарный шахматный материал – первоначальные понятия о шахматах. Успешность усвоения правил игры зависит от индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Один быстро «схватывает» и быстро забывает, другой думает заметно медленнее, зато запоминает надолго: скорость протекания нервно-психических процессов различна. Основной упор на занятиях делается на детальное изучение силы и слабости каждой шахматной фигуры, ее игровых возможностей. В программе предусмотрено, чтобы уже на первом этапе обучения дети могли сами оценивать сравнительную силу шахматных фигур, делать выводы о том, что ладья, к примеру, сильнее коня, ферзь сильнее ладьи.

Специфика работы с «новичками» - а в основном это учащиеся первого (реже – третьего) класса предполагает проводить занятия в игровой форме. Например, изучая шахматную доску, название полей, можно на поля разложить красочные картинки-призы, затем проводится конкурсная игра. Выигрывает тот, кто правильно называет поле.

Знакомство с шахматными фигурами у детей младшего возраста должно происходить в увлекательной форме. Формы и методы обучения разнообразны: чтение и инсценировка дидактических сказок, просмотр диафильмов, дидактические игры «Волшебный мешочек», «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Захват контрольного поля», «Кратчайший путь», «Один в поле воин».

После ознакомления с шахматной доской, шахматными фигурами вводятся новые понятия: шах, мат, пат. Необходимо ознакомить детей с простейшими задачами – специально подобранными расположением фигур, в которых надо найти один или несколько ходов, позволяющих решить задание. Задачи желательно красочно оформить на отдельных карточках и давать с учетом индивидуальных способностей ребенка. Здесь эффективно «работают» спортивный и зрелищный компоненты, их соревновательная сущность, игровой характер, который стимулирует интерес к шахматам, стремление овладеть правилами игры, попробовать свои силы за доской.

Стремление начинающих шахматистов к самореализации, соревновательной деятельности можно удовлетворить уже после нескольких занятий. Твердо усвоив правила ходов и взятий пешками (в том числе взятие на проходе и превращение пешки в фигуры), учащиеся группы НП-1 могут сыграть в турнире с ярким названием: например, «Лучший пешечник», «По следам Филадельфии» и т. д. учащиеся сами могут предложить название турнира - любая фантазия поощряется: она необходима при игре в шахматы. На втором и седьмом ряду ставятся пешки. Начинают белые. Выигрывает тот, кто раньше дошёл до 8 –го (1-го) ряда. Можно придумать правила: например, если пешки взаимно заблокировались - ничья.

Таким образом, практика имеет место и в разделе «первоначальные понятия о шахматах».

При освоении правил игры большое значение имеет разнообразие практических занятий. Тщательно продумав заранее, как наилучшим образом раскрыть тему календарно-тематического плана, тренер-преподаватель подбирает упражнения. При этом задания для освоения и закрепления материала должны ярко выражать мысль, идею, которую педагог хочет донести до учащегося. Поэтому задания не следует перегружать большим количеством фигур. Свойства внимания человека таковы, что одновременно он может различить и запомнить максимум шесть объектов. Это число фигур (считая и двух королей) примерно соответствует известному в шахматной композиции заданию, именуемому «малюткой», в котором число фигур - 5. При недостатке заданий на конкретную тему тренер-преподаватель волен проявить своё творчество: создать, придумать необходимые ему дидактические материалы.

Следующий этап изучения шахмат наступает после прочного усвоения всех правил игры. В соответствии с принципом историзма в развитии шахматной игры как части общечеловеческой культуры освоение дебюта следует начинать с основных принципов разыгрывания начальной стадии партии: развитие фигур, овладение центром, безопасность своего короля. Сначала предпочтительнее выводить коней, затем слонов. Открытые дебюты дают наибольший простор для острой, счётной игры, для развития тактического – а в дальнейшем и комбинационного зрения, для полёта фантазии, способствуют выработке внимания, формированию нешаблонности в игре. Например, в остром варианте защиты двух коней уже после четвёртого хода белых (выпад Kg5, который выдающийся немецкий шахматист Зигберт Тарраш назвал «ходом дурака»), начинаются необозримые осложнения и оба игрока вынуждены очень внимательно следить за каждым ходом противника. Счётная игра, способствующая усвоению тактических приёмов и развитию техники расчёта вариантов, начинается в раннем дебюте.

Пренебрежение к открытым дебютам может привести к тому, что играющий чёрными, не получивший необходимого запаса знаний и навыков разыгрывания открытых начал, теряется в острой ситуации, не находит верного пути решения возникающих проблем.

На середину игры - миттельшпиль в группах НП отведено значительно больше времени, происходит плавный переход к понятиям о середине игры, о стратегии и тактике в шахматах.

В тактике миттельшпиля основные тактические приёмы по-прежнему на первом месте. Тактические приёмы необходимо чётко различать по степени сложности. Среди этих приёмов наиболее элементарные - двойной удар (в т. ч. и «вилка») и связка. Данные приёмы постоянно повторяются. Учащиеся регулярно решают задания с применением именно этих приёмов. В то же время осуществляется и расширение представлений: связки различаются по значимости и видам: полная, неполная; вертикальная, горизонтальная, диагональная. Отмечается особая роль диагональных связок, которые возникают практически в любой шахматной партии в самом начале игры.

Вводятся понятия о более сложных тактических приёмах: вскрытый шах, двойной шах. Понятие о комбинации с её элементами вводится постепенно. Жертва - добровольная отдача материала - получает особую значимость в представлениях начинающих о шахматной игре, так как является качественным сдвигом в понимании законов шахмат.

#### **4.2.2. Методические рекомендации к этапу начальной подготовки второго года обучения**

##### **ЭНП-2**

В тематическом плане групп ЭНП-2 часть часов высвобождается: нет необходимости изучать

правила игры: этот этап введения в шахматы пройден на первом году обучения. Кроме того, увеличивается недельная нагрузка в 1,5 раза. Если на первом году обучения большая часть времени отводилась изучению силы и слабости каждой шахматной фигуры, то теперь много занятий посвящено простейшим методам реализации материального и позиционного преимущества. Важным достижением в овладении шахматными основами является умение учащихся ставить мат в 1-2 хода.

Расширяются знания в области дебюта, начинает формироваться понимание плана в начальной стадии шахматной партии и связи его с миттельшпилем. Игра в дебюте и миттельшпиле приобретает смысл: от примитивной игры на уничтожение к осознанной мобилизации фигур и борьбе за центр, к первым попыткам атаки на короля противника. В дебютной подготовке учащиеся переходят от теоретических основ разыгрывания дебютов к конкретному изучению дебютов: итальянской партии защите 2-х коней и др.

В тактике миттельшпиля тактическим приёмам по-прежнему отводится особое значение: двойной удар, связка, отвлечение, завлечение. Учащиеся регулярно решают задания с применением именно этих приёмов. В практической игре во время партий учащиеся стараются находить и проводить тактические удары и комбинации

В эндшпиле параллельно с формированием технических навыков матования одинокого короля начинающие шахматисты получают первоначальные сведения о пешечном эндшпиле, о роли короля и об активности фигур в конечной стадии партии, учатся реализовывать большой материальный перевес. Во втором полугодии (а возможно, и раньше) подробно разбираются окончания «король с пешкой против короля», учащиеся овладевают навыками проведения пешки в ферзи.

Учатся матовать одинокого короля двумя ладьями, ферзем и ладьей, королем и ферзем, королем и ладьей, всеми фигурами. На этом этапе уместно введение понятий «сильнейшая» и «слабейшая» сторона, «играющий» (т.е. тот игрок, чей ход в данной позиции).

Необходимо обратить внимание на освоение шахматной нотации. В этом направлении работы на практических занятиях эффективен прием сеанс одновременной игры. В сеансах одновременной игры и тренер, и учащиеся «проговаривают» ходы – происходит «устная» запись ходов. Одновременно учащиеся учатся правильному написанию шахматных символов. Полезно также записывать позиции заданий и их решения.

В мотивах учения, кроме познавательных, появляются социальные – формируется чувство ответственности, понимание социальной значимости учения. Становлению учащегося как шахматиста способствует и участие в личных и командных соревнованиях по шахматам, регулярно проводимых в МАУ ДО СШШ.

#### **4.2.3. Методические рекомендации к этапу начальной подготовки третьего года обучения ЭНП-3**

В группах начальной подготовки третьего года обучения ЭНП-3 программой предусматривается 8 часов в неделю, т. е., столько же, как и в ЭНП-2. Но это не значит, то учебный курс повторяется.

В третьем году обучения учащиеся знакомятся с Единой Всероссийской Спортивной Классификацией, получают представление о разрядных и требованиях; о почётных званиях спортсменов и тренеров.

Темы дебютной теории органически увязываются с историей развития шахмат. Освещая вопрос о проникновении шахмат в Европу, о ранней итальянской школе, уместно разобрать короткие, яркие партии из творчества Д.Греко, Д.Лолли, Д.Понциани. Изучаются начала «Дебют 4-х коней», «Защита двух коней», «Итальянская партия» др. Особое место отводится ловушкам в дебютах. Вводится понятие «Гамбит» на примере изучения королевского гамбита. Заостряется внимание учащихся на таких моментах, как мобилизация сил в дебюте, борьба за центр, безопасность короля и др. Вводится понятие «фланг».

При изучении миттельшпиля необходимо регулярно выполнять упражнения с применением тактических приёмов. Проводятся конкурсы решения шахматных задач и комбинаций. Вводятся понятия: вариант, форсированный вариант; углубляются понятия, связанные с шахматной комбинацией: цель, мотив, тема комбинации.

Параллельно с решением комбинаций на изученные темы необходимо расширить арсенал знаний о комбинации: блокировка, уничтожение защиты, перекрытие, освобождение поля (линии), превращение пешки, промежуточный ход, игра на пат. Это важно, поскольку на третьем году обучения вводятся основные понятия о стратегии, необходимые для приобретения навыков оценки позиции и выбора плана игры. Выдающийся гроссмейстер и шахматный мыслитель Р. Рети писал: «Сначала нужно научиться комбинировать, прежде чем пробовать играть позиционно».

Один из важнейших факторов оценки позиции и её качества - взаимодействие сил. Подробно и методически безупречно этот вопрос разобран в книге мастера В.Хенкина «Последний шах».

Взаимодействие фигур - это то понятие, с которым шахматист знакомится уже с первых шагов изучения шахматной игры. Одна пешка может защищать другую – простейший пример взаимодействия. Другой тип взаимодействия: пешки, стоящие на соседних вертикалях и на одной горизонтали – атакуют все поля на следующей горизонтали, дополняя друг друга. Линейный мат - пример взаимодействия двух ладей; оттеснение одинокого короля противника и постановка мата королем и ладьёй. Примеры более сложных взаимодействий: «батарея» ферзь плюс слон; «тандем» ферзь плюс конь; сдвоение ладей и т. д.

Понятие инициативы применимо к любой из стадий шахматной партии. Но без взаимодействия фигур инициатива не возникает. Также невозможно провести комбинацию, если фигуры разобщены, не помогают друг другу, т. е. не взаимодействуют.

В эндшпиле разбираются более сложные позиции. В пешечном – король с двумя пешками против короля с пешкой, правило треугольника, поля соответствия. Вводятся понятия, связанные со стратегией – проходная пешка, отдалённая проходная, защищённая проходная.

Ладейный эндшпиль желательно начинать с позиций, в которых король и пешка сильнейшей стороны находятся на 6-й (3-й) линии, ладья - на седьмой горизонтали; у слабейшей стороны король перед пешкой, ладья на 8-й горизонтали. Метод разыгрывания прост и легко усваивается.

При изучении «построения моста» обязательно обратить внимание на метод выигрыша в позиции Лусены (Сальвио) без «моста» - перевод белой ладьи на соседнюю с пешкой вертикаль и выход белого короля из «заточения».

Поскольку ладейные и пешечные встречи встречаются на практике намного чаще других, их надо изучить в первую очередь. Очень полезно разбирать и решать сообща на демонстрационной доске этюды со смешанным материалом.

Третий год обучения шахматной игре - подготовка шахматиста к переходу на новый этап обучения – углубленной специализации.

Происходит формирование навыков самопознания, саморефлексии. Учащийся может оценить свою игру, попытаться найти ошибки и устранить недостатки, способен разбирать с тренером-преподавателем сыгранные партии, самостоятельно выполнять упражнения и домашние задания. Постепенно преодолевается импульсивность мышления и недооценка возможностей противника.

#### **4.2.4. Методические рекомендации к тренировочному этапу первого года обучения ТЭ-1**

Перевод на следующий этап обучения определяет известную ответственность тренера-преподавателя, учащегося и его родителей.

Развитие интереса к занятиям шахматами поддерживается более полным представлением о соревновании. Учащиеся продолжают изучать Шахматный кодекс: узнают о положении, о статусе соревнований, о регламенте игры, о порядке открытия и закрытия соревнований.

Продолжается более подробное изучение открытых дебютов: итальянская партия, защита двух коней, королевский гамбит. Идет знакомство с открытым дебютом - испанская партия. Особое внимание уделяется плану игры и безопасности короля.

Разыгрывание гамбитов в тематических турнирах и сеансах одновременной игры способствует лучшему усвоению понятий «инициатива» и «компенсация за материал». Углубляются знания об основных планах игры в открытых дебютах. Дебютные «заготовки» берутся на вооружение

и применяются на практике. Необходимо разобрать примеры атаки на короля противника в дебютной стадии: удары на пункты «f7», «f2» с лишением рокировки, примеры с задержанием короля противника на центральной вертикали.

Комбинация предстаёт в новом свете - как совокупность элементарных тактических приёмов. Разбираются и решаются сначала сообща, затем самостоятельно комбинации на сочетание идей. Техника расчёта вариантов развивается постоянным решением упражнений и комбинаций. Учащиеся учатся строить «дерево вариантов». Выбрав из нескольких вероятных ходов один, производят поиск ответных ходов противника. На одном из ответных ходов строится первая «ветвь». Расчёт производится по полуходам. Затем строится вторая «ветвь» и т. д. На первом этапе можно подобрать задания, где первый ход в комбинации известен.

Тема «Атака в шахматной партии» разбирается довольно подробно и обстоятельно. Начать необходимо с атаки на короля, разбирая яркие, запоминающиеся примеры с односторонними короткими рокировками. Показать фигурную атаку. Например, с жертвой на пункт «h7». В этой, очень важной теме, необходимо акцентировать внимание учащихся на «ключевую» фигуру защиты - коня «f6», отвлечение его от своих функций защиты поля «h7» путём Kc3-d5, либо связкой и уничтожением. Тема очень важна – об этом часто забывают и опытные шахматисты.

При отсутствии коня на «f6» налицо мотив комбинации - нет защитника пункта «h7». Атака пункта «h7» - самая типичная из всех комбинаций, и не знать её нельзя.

Диаметрально противоположные планы сторон в дебюте и миттельшпиле очень наглядно демонстрируются при разносторонних рокировках в теме «Фигурно-пешечная атака».

Пешечной структуре, как основе позиции и одному из факторов оценки её, а также выбора плана игры, необходимо уделить особое внимание. Важно, чтобы у юных шахматистов не сложился стереотип-шаблон при оценке слабостей пешек, полей и пунктов. Например, сдвоенные пешки иногда бывают очень сильными, изолированная пешка бывает и сильной, и слабой и т. д.

Понимание позиции не приходит сразу, оно складывается годами. Поэтому очень важно разбирать сыгранные партии, (желательно сразу в день игры) выявляя дебютные ошибки, отмечая критические моменты в партии; давать оценку позициям и тренироваться в выборе плана игры.

Оценка позиции - «камень преткновения» для многих, даже опытных шахматистов. Впервые основополагающие факторы оценки позиции были сформулированы первым чемпионом мира В. Стейницем. В его руководстве «Современный шахматный наставник», выпущенном в 1889 году в Лондоне. С тех времён прогресс шахматной мысли внёс существенные поправки в учение В.Стейница о позиционной игре, но основа осталась - нам есть чему поучиться у первого чемпиона мира.

О выборе плана игры. План строится на основе оценки позиции. Для шахматистов массовых разрядов в упражнениях по выбору плана игры должно быть достаточное количество пешек - на основе пешечной структуры легче оценить позицию и выбрать план игры.

Проработка более сложных ладейных и пешечных окончаний продолжается и далее.

После изучения основополагающих пешечных и ладейных окончаний можно приступить к легкофигурным и смешанным. Следует отметить силу двух слонов в миттельшпиле и эндшпиле.

С интенсивным развитием самосознания ученика появляется потребность в самоутверждении, развивается конкурентоспособность. Для индивидуального подбора дебютного репертуара в этот период можно использовать анкетирование учащихся для определения их психофизиологической конституции.

Самостоятельная работа – в Программу занятий группы входит индивидуальная работа для учащихся. Во время подготовки спортсменов к соревнованиям необходимо поставить дебют, изучить теоретические позиции, проанализировать различные партии, найти и устранить ошибки, встречающиеся в партиях юных шахматистов, поработать над психологической подготовкой спортсмена. Все эти проблемы лучше решать с учащимся индивидуально. Основное внимание уделяется характеру и индивидуальным особенностям каждого шахматиста.

#### 4.2.5. Методические рекомендации к тренировочному этапу второго года обучения ТЭ-2

Выявляются лидеры в шахматной подготовке, за которыми тянутся другие. С такими учащимися необходимо работать индивидуально - и на занятиях в группе, и отдельно.

Роль индивидуальных занятий возрастает и с увеличением нагрузки в общеобразовательной школе. Имеется несколько вариантов для реализации задуманного. Например, учащиеся группы работают с раздаточным материалом, прорабатывая тему по плану, а тренер - с одним учащимся по конкретной теме. Другой вариант - тренер-преподаватель проводит конкурс решения комбинаций. Объяснив задание, вызывает ученика и работает с ним индивидуально. Лидеру можно дать задание на дом: подготовить небольшой доклад на определённую тему и выступить перед группой, используя демонстрационную доску.

Самостоятельная работа дома становится актуальной для всех учащихся группы: разобрать дебютную схему, примерные партии по избранному началу, проработать типовую позицию миттельшпиля.

Освещая историю развития шахмат, тренер-преподаватель знакомит учащихся с биографией и творчеством замечательного шахматного мастера Пола Морфи. Многим современникам казалось, что секрет его успехов только в великолепном комбинационном даровании. Лишь В.Стейниц мудро определил, что главной силой П.Морфи была тонкая позиционная игра. Он умело определял наиболее значимые, решающие элементы позиции. Поэтому разбор его партий (классическая партия Шультен - Морфи, Нью-Йорк, 1857) очень полезен шахматистам, которые хотят научиться правильно оценивать позицию.

Методика работы с подбором и проработкой индивидуального дебютного репертуара довольно разнообразна и изложена у многих авторов. Первостепенное значение для теории шахматного дебюта имеют труды шестого чемпиона мира М.Ботвинника. К разработке дебютов он подошёл как к научному труду, требующему тщательной проверки, анализа, творческих исканий. Главная его заслуга в том, что он изучил и систематизировал множество позиций, возникающих хотя и в различных дебютах, но дающих возможности адекватного решения. Это открыло новую важную главу в теории дебюта. «Новинки» Ботвинника были всегда оригинальны, они не раз поражали шахматный мир.

Расширяется дебютный репертуар учащихся. Изучение открытых (разменный вариант в Испанской партии) и полуоткрытых дебютов (сицилианской защиты, вариант Дракона, французской защиты) позволяют учащимся расширить и углубить знания дебютов. Разбор дебютных схем удобно проводить, имея в кабинете две демонстрационные шахматные доски. Ходы делаются параллельно на обеих досках, на одной из них в случае необходимости можно разобрать одно из разветвлений и вернуться к исходной позиции.

На тему: «Атака на короля в центре» много хороших примеров можно найти в книге Я. Нейштадта «По следам дебютных катастроф», 1979. Короткие, легко запоминающиеся партии с красивыми комбинациями: Нимцович – Алапин, 1914г., Тарраш – Алаторцев, 1948г. и другие. Вскрытие игры – вертикалей «e» и «d» - в этих партиях является убедительным примером наказания за нарушение дебютных принципов.

Миттельшпиль – самая главная из всех трёх стадий шахматной партии. Научившись правильно расставлять фигуры в дебюте и позаботившись о своём короле, шахматист продолжает игру в середине игры. Тактика и стратегия в миттельшпиле органически связаны между собой. В первую очередь после завершения дебюта игрок должен научиться распознавать и предвидеть комбинации. Поэтому для шахматистов учебно-тренировочного этапа второго года обучения изучение середины игры начинается с тактики. Далее необходимо определить, какие элементы позиции играют в ней решающую роль, затем оценить позицию и составить план игры, основанный на оценке создавшегося в данный момент расположения фигур на доске. Затем вступает в дело техника расчёта вариантов.

Продолжается изучение элементарных и несложных вопросов игры в эндшпиле: пешечный, конь против пешек, слон против пешек, ферзь против проходной пешки, ладья и пешка против ладьи.

Самостоятельная работа - в Программу занятий группы входит индивидуальная работа для учащихся. Во время подготовки спортсменов к соревнованиям необходимо поставить дебют, изучить теоретические позиции, проанализировать различные партии, найти и устранить ошибки, встречающиеся в партиях юных шахматистов, поработать над психологической подготовкой спортсмена. Все эти проблемы лучше решать с учащимся индивидуально. Основное внимание уделяется характеру и индивидуальным особенностям каждого шахматиста.

#### **4.2.6. Методические рекомендации к тренировочному этапу третьего года обучения ТЭ-3**

Регулярные выступления в основных городских соревнованиях по календарному плану спортивно-массовых мероприятий МАУ ДО СШШ становятся нормой. В городе проводится много соревнований краевого и ЮФО уровня, и наиболее подготовленные шахматисты могут испытать свои силы, играя с сильнейшими игроками. Разбор и анализ партий, сыгранных в турнирах более высокого ранга, обязателен.

Тренер-преподаватель, направляя своих учащихся на выездные соревнования, готовит учащихся таким образом, чтобы они прочувствовали всю меру ответственности, выступая за МАУ ДО СШШ, представляя свой город. При этом запись всех партий, записанных чётко и аккуратно в блокнот шахматиста, должна быть у каждого. Как правило, опытные тренеры производят разбор партий сразу после окончания. В такой период впечатления от партии свежи, и учащийся способен передать все перипетии борьбы. Это важно потому, что в последние годы при переходе судейства на международные правила ФИДЕ тренер-представитель не допускается в игровой зал. Необходимо приучать учащихся к тому, чтобы он интересовался, с кем играет в следующем туре, присматривался к игре возможных конкурентов, пытаясь выявить их сильные и слабые стороны.

Творчество основоположника отечественной шахматной школы - классическое наследие прошлого, вклад М.И.Чигорина в сокровищницу шахматного искусства невозможно переоценить. Практически любую его партию нетрудно увязать с любым разделом шахматной игры. Например, тему «Связка в дебюте и её своевременность» можно раскрыть по партии Кнорре - Чигорин, 1874 г. Великий мыслитель внимательно изучил анализ первого чемпиона мира В.Стейница и применил его на практике. Поучителен опыт борьбы в миттельшпиле и в эндшпиле в творчестве шахматистов А.Петрова, И.Шумова, К.Яниша, братьев Урусовых.

Юные шахматисты обогащают дебютный репертуар через изучение нового дебюта - стариндийскую защита (классический вариант). Продолжают оттачивать мастерство в разменном варианте испанской партии, французской защите. Акцент делается на фланговой борьбе в дебюте. Изучаются типичные комбинации, атака и контратака.

В миттельшпиле особое место отводится оценке позиции. Изучается фигурно-пешечная атака по вертикалям «f», «g», «h», атака с использованием диагоналей. Регулярное решение комбинаций на сочетание идей, упражнений по развитию техники счета дает положительные результаты.

При изучении окончаний на данном этапе следует сделать упор на пешечные окончания – азбука эндшпиля, а ладейные встречаются чаще всего. Особое внимание отводится изучению легкофигурного и тяжелофигурного эндшпиля; конь против пешек, ферзь против проходной пешки, ладья и пешка против ладьи.

Самостоятельная работа - в Программу занятий группы входит индивидуальная работа для учащихся. Во время подготовки спортсменов к соревнованиям необходимо поставить дебют, изучить теоретические позиции, проанализировать различные партии, найти и устранить ошибки, встречающиеся в партиях юных шахматистов, поработать над психологической подготовкой спортсмена. Все эти проблемы лучше решать с учащимся индивидуально. Основное внимание уделяется характеру и индивидуальным особенностям каждого шахматиста.

#### **4.2.7. Методические рекомендации к тренировочному этапу четвертого года обучения ТЭ-4**

Основные направления работы в учебно-тренировочной группе четвёртого года обучения – углубление теоретических знаний, совершенствование техники расчёта вариантов, изучение типовых позиций миттельшпиля, расширение и углубление индивидуального дебютного репертуара, изучение сложных смешанных окончаний, развитие комбинационного зрения и позиционного чутья.

По истории шахмат учащиеся знакомятся с творчеством второго чемпиона мира Э.Ласкера, удерживавшего шахматный «трон» дольше всех – 27 лет. Никому пока не удалось даже приблизиться к этому достижению. Свою систему шахматно-педагогических взглядов он изложил в заключительном разделе своего знаменитого «Учебника шахматной игры». Главная мысль великого шахматного чемпиона и мудреца: «Обучение шахматной игре должно быть воспитанием способности самостоятельно мыслить».

Миттельшпильную тему «Стратегическая и тактическая защита» удобно раскрыть на одной из партий, прокомментированной в его книге Дж.Блэкберн – В.Стейниц.

Широкий простор для изучения типичных комбинаций даёт книга «По следам дебютных катастроф», много интересного можно найти у А. Ройзмана «Шахматные миниатюры». Поиск комбинационных мотивов во время игры необходим; значительно облегчает работу за доской знание типовых комбинаций. Поэтому на теоретических занятиях важно разбирать как можно больше различных типов комбинаций.

Для совершенствования позиционного «чутья» тоже в первую очередь нужны знания. Некоторые типовые позиции миттельшпиля хорошо изложены в книге известного шахматного методиста, мастера спорта Б.А.Злотника. В частности, позиции с изолированной пешкой в центре «d4» («d5» – у черных), получающиеся в разных дебютных схемах. Автор рассматривает 4 плана для стороны, имеющей изолированную пешку:

1. Атака на королевском фланге. Она имеет две разновидности: а) фигурная атака; б) фигурно-пешечный штурм, сопровождающийся, как правило, вскрытием линий.
2. Вскрытие игры в центре путём продвижения изолированной пешки. Этот план является одним из наиболее эффективных средств, демонстрирующих достоинства изолированной пешки в центре.
3. Продвижение изолированной пешки с целью фиксации пешки противника на соседней вертикали.
4. Развитие активности на ферзевом фланге.

В свою очередь, в распоряжении стороны, борющейся против изолированной пешки, имеются следующие методы защиты:

- а) упрощение игры с целью перевода партии в эндшпиль;
- б) переход к позиции с изолированной пешечной парой (т. е., с «висячими» пешками у противника).

В той же книге Б.Злотник рассматривает также типовые позиции с карлсбадской пешечной структурой. Данная тема изложена и у других авторов. В частности, во вновь переизданной книге на основе знаменитого учебника заслуженного тренера РСФСР Виктора Голенищева «Подготовка юных шахматистов 1 разряда».

Самостоятельная работа – в Программу занятий группы входит индивидуальная работа для учащихся. Во время подготовки спортсменов к соревнованиям необходимо поставить дебют, изучить теоретические позиции, проанализировать различные партии, найти и устранить ошибки, встречающиеся в партиях юных шахматистов, поработать над психологической подготовкой спортсмена. Все эти проблемы лучше решать с учащимся индивидуально. Основное внимание уделяется характеру и индивидуальным особенностям каждого шахматиста.

#### **4.2.8.Методические рекомендации к тренировочному этапу четвертого года обучения ТЭ-5**

Выполнение к концу учебного года норм второго спортивного разряда 50%, первого спортивного разряда 50% определяет направления работы с учащимися. Формируется игровой стиль, индивидуальный дебютный репертуар. Регулярные выступления в соревнованиях способствуют

развитию аналитического мышления, исследовательского подхода к шахматной игре. Возрастает роль самостоятельной работы дома с компьютерными программами и литературой. Тщательный разбор и анализ партий становятся нормой.

Большое значение приобретает создание базы данных на возможных конкурентов в Краснодарском крае, Южном Федеральном Округе и России. Вместе с тренером решается задача создания продуманной системы подготовки к соревнованиям и участия в них.

В миттельшпиле продолжается углублённое изучение типовых позиций. Например, пространственный перевес у противника. Пешка «d6» против пешки «e4». Учебная партия, классический пример трактовки этой типовой позиции - Тарраш - Чигорин. 19 партия матча, Петербург, 1893. Ещё один повод подчеркнуть, как важно знание классики. Или 7 партия матча Ласкер – Стейниц, Нью-Йорк, 1894. Пешки «с6» и «е6» против пешки «d4». По терминологии А.Нимцовича - так называемая «пила». Такие позиции превосходно разыгрывал 9-й чемпион мира Т.Петросян.

Примеры из современной практики имеются в учебнике В.Голенищева. Он приводит выдержку из работы А.Нимцовича «Как я стал гроссмейстером»: «Процесс изучения какого-нибудь одного из типичных положений ставит себе целью не только изучение именно этого типичного положения, а улучшение позиционного чутья в целом!»

Прежде всего необходимо исследовать типичные положения, получающиеся из применяемых учащимися дебютов, а затем неуклонно расширять свой кругозор даже за счёт «нелюбимых» позиций.

Подробно рассматривается тема: «Компенсация за пешку». Выдающийся гроссмейстер, шахматист острокомбинационного стиля Р.Шпильман делил все жертвы на две группы: мнимые и реальные. Мнимые - область комбинаций, их последствия могут быть точно рассчитаны вплоть до матового финала, достижения материального перевеса или эффектного спасения. При реальных жертвах борьба не имеет такой форсированности. На первый план выступает интуиция, оценка позиции. Расчёт вариантов часто играет вспомогательную роль. Реальная жертва немислима без творческого риска. Жертва пешки в большинстве случаев относится к реальным жертвам и может быть, как динамической, так и позиционной.

В области эндшпиля полезно решать этюды с самым разнообразным материалом.

Самостоятельная работа - в Программу занятий группы входит индивидуальная работа для учащихся. Во время подготовки спортсменов к соревнованиям необходимо поставить дебют, изучить теоретические позиции, проанализировать различные партии, найти и устранить ошибки, встречающиеся в партиях юных шахматистов, поработать над психологической подготовкой спортсмена. Все эти проблемы лучше решать с учащимся индивидуально. Основное внимание уделяется характеру и индивидуальным особенностям каждого шахматиста.

#### **4.2.9. Общая физическая подготовка**

##### **1. *Общеразвивающие упражнения без предметов.***

Для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении, сгибание - разгибание рук в упоре лежа.

Для мышц шеи и туловища : наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения.

Для мышц ног: поднимание и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприсед, присед, выпад), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах.

Для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног и др.), упражнения на формирование правильной осанки.

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки в высоту и длину с разбега и с места. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Спортивные и подвижные игры.

Туризм: походы, в том числе многодневные. Экскурсии и прогулки в лесу.

## **2. *Общеразвивающие упражнения с предметами.***

Со скакалкой: с короткой – подскоки на одной и двух ногах ног, с ноги на ногу, бег со скакалкой, с длинной – пробегание под вращающейся скакалкой, подскоки на одной и двух ногах.

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

С баскетбольными мячами: броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы, сбоку, снизу, ведение мяча с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной, двумя руками, с места и в движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами.

С набивными мячами (вес от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, броски вверх и ловля с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), переноска мяча, броски ногами, эстафеты и игры с мячом.

## **3. *Дыхательная гимнастика.***

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

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

3-ье упражнение. Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз.

4-ье упражнение. Выполняется в движении или на стоя на месте.

Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб.см. Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

## **4. *Игры.***

Помимо игр, приведенных ниже, необходимо использовать также и другие игры, в том числе и подвижные игры. Следует учитывать пригодность или целесообразность той или иной игры для воспитания шахматиста.

А. Парные игры (поединки). В парных играх участвуют два человека, соревнующихся в силе и ловкости; игры могут проводиться и с разделением на соревнующиеся команды, обязательно с равным количеством участников в каждой. В этом случае от каждой команды по очереди выступает представитель (участник), соревнующийся с соответствующим участником другой команды. Противники проводят не более трех поединков; выигравший две встречи из трех становится победителем. За каждую победу, одержанную участником соревнований, команда, в которой он состоит, получает 1—2 очка (по условию).

1. «Стой крепко». Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Пятки и носки ног у каждого сомкнуты вместе. Ударами ладоней одной или обеих рук одновременно играющие стараются вывести друг друга из равновесия. Ударять можно только открытой ладонью и только по ладони противника. Разрешается уклоняться от ударов или наносить ложные удары. Участник, оторвавший ступни от земли или раздвинувший носки, проигрывает.

2. «Сталкивание в сторону». Играющие становятся друг против друга и ставят ступни ног так, чтобы они соприкасались и составляли прямую линию; при этом пятка ноги, находящейся впереди, должна касаться носка ноги, стоящей сзади. Левые руки убираются за спину. Ударом ладони правой руки по ладони противника нужно заставить его потерять равновесие и отставить любую ногу в сторону. При этом разрешается обманывать, убирать руку, пользуясь ложными ударами и т. д.

3. «Перетянуть за черту». Двое играющих берут друг друга правой рукой за запястье (чуть выше кисти). По сигналу каждый старается перетянуть противника за свою черту, находящуюся на 1—2 м сзади.

Б. Групповые игры (с водящим). От живости и подвижности водящего зависит темп игры и в значительной степени интерес к ней. Водящий должен быть активным, ловким и проворным. Тренер или сам назначает водящего, учитывая его роль в игре, или он определяется по жребию.

4. «Мяч в воздухе». Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Один из игроков идет в середину водить. Стоящие в кругу перебрасывают мяч один другому в любом направлении, а водящий старается коснуться мяча, когда он находится в воздухе или в руках кого-либо из играющих. Игрок, в чьих руках был осален мяч, или тот, кто его бросил последним, когда водящий до него дотронулся, сменяет водящего.

5. «Салки-перескакалки». В этой игре любой игрок может выручить преследуемого товарища, пробежав между ним и салкой. И тогда водящий салка обязан преследовать того игрока, который перебежал ему дорогу.

В. Игры с разделением на команды. Играющих распределяют на команды (можно рассчитать по номерам в шеренге или по ходу движения колонны). Первые номера составляют одну команду, а вторые другую. Однако при таком способе деления на команды они не всегда бывают равны по силам. При другом способе распределения на команды играющие выбирают капитанов (маток!), а затем, разбившись примерно на равные пары, сговариваются, кто как себя назовет. Затем игроки подходят к капитанам, которые и выбирают их по названиям. При таком разделении команды бывают почти всегда равны по силам.

6. «Гонка мячей». Играющие делятся на две равные команды, находящиеся на расстоянии нескольких шагов одна от другой, и становятся в затылок друг к другу. Головные игроки находятся на одинаковом расстоянии от намеченной черты, проведенной на земле. Каждый головной имеет в руках мяч. По команде тренера мяч передается из рук в руки над головами игроков, пока он не дойдет до последнего, который быстро бежит вперед и становится во главе своей колонны. Когда первый игрок, сделавшись последним, получит мяч обратно, он бежит к намеченной черте и кладет мяч на землю за чертой. Кто это сделает раньше других, обеспечивает победу своей команде.

#### **4.2.10. Специальная физическая подготовка** ***Строевые упражнения***

1. Выполнение команд «Смирно!», «Равняйся!», «Отставить!», «Вольно»; расчет группы: «По порядку — рассчитайсь!» и «На первый, второй — рассчитайсь!», «По три (четыре) и т. д. — рассчитайсь!»; повороты наместе: «Напра-во!», «Нале-во!». «Кру-гом!».

2. Передвижения обычным и строевым шагом. Шаг на месте; движение в обход: «Налево (направо) в обход шагом (бегом) — марш!». Переход с движения на местек передвижению.

3. Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу и одну колонну: «В одну шеренгу (колонну) — становись!», перестроение из одной шеренги в две: «На первый и второй — рассчитайсь!», «В две шеренги — стройся!» и т. д.

#### **Упражнения для развития быстроты**

4. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.

5. Повторный быстрый бег на 10—15 м.

6. Бег скрестными шагами левым и правым плечом вперед.

7. Бег между набивными мячами — соревнование на быстроту.

8. Бег в упоре у стены с различным углом наклона туловища.

9. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках (имитация педалирования).

10. Упражнения и состязания на передвижение (в разные стороны) в положении боевой стойки.

11. Скоростные рывки и ускорения в беге на месте в ответ на определенный жест тренера или звуковой сигнал.

12. Быстрые наклоны, вращения, сгибания и разгибания туловища во время бега короткими шагами.

13. Быстрые движения рук, подобные движениям вовремя бега.

14. Быстрые круговые движения рук в разных плоскостях.

15. Метание облегченных снарядов (молота весом 5 кг и менее, набивных мячей, камней разного веса, диска и т. п.).

16. Упражнения со штангой и другими отягощениями, не вызывающими больших напряжений, выполняемые с максимальной быстротой.

17. Отбив мяча (из положения боевой стойки), отскочившего от спины. Партнер из-за спины бросает мяч с расчетом, что мяч, отскочив от стены, попадет в шахматиста.

18. Подвижные и спортивные игры с бросками и ловлей мяча (борьба за мяч, баскетбол и др.).

Упражнения для развития силы (мышц ног, рук, туловища)

19. Ходьба: а) на носках, б) на пятках, в) на наружных и внутренних краях ступни, г) шаг с носка, д) прогнувшись и крадучись, е) высоко поднимая колени, ж) в приседе, з) в полуприседе, и) скрестными шагами и т. д.

20. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, с подниманием прямых ног вперед или назад и т. д.

21. Прыжки на месте на двух и одной ноге, ноги вместе, врозь, скрестно, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полуприседе и в приседе.

22. Прыжки во время бега, доставая различные висающие предметы (снаряды, канаты) и метки на стене.

23. Впрыгивание на гимнастические снаряды с небольшого разбега (4—6 шагов) или переход на прыжок из боксерского передвижения.

24. Прыжки со скакалкой.

25. Прыжки с двухпудовой гирей, грифом штанги, блинами.

26. Поднимание и опускание прямой или согнутой ноги вперед, назад, в стороны.

27. Взмахи и круговые движения ногами, сгибание и разгибание ног.

28. Полуприседы и приседы (пружинящие, простые) на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге, с отягощениями и без отягощений.

29. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты и выпрямления из различных исходных положений (ноги врозь, руки на пояс или вверх; стойка на коленях, руки на пояс).

30. Поднимание туловища в положении лежа на спине при закрепленных ногах. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине.
31. Наклоны и поднимания, повороты, вращения головы стоя, сидя, при ходьбе, без сопротивления, оказывая сопротивление движению головы руками.
32. Сгибание и разгибание кисти, круговые движения кистями при передвижении и на месте, из различных исходных положений (руки вперед, вниз, в стороны, вверх).
33. Медленные и быстрые движения прямыми и согнутыми руками при передвижении и на месте из различных и. п. (руки вниз, в стороны, вперед, назад, вверх, на пояс, за голову, за спину, перед грудью).
34. Сгибание и разгибание рук при передвижении и на месте из различных и. п., в том числе в упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре лежа на груди, упоре лежа, упоре лежа боком, упоре стоя согнувшись — одновременно, поочередно и попеременно.
35. Упражнения с партнером (в сопротивлениях разного типа) в переталкивании, перетягивании за черту и т. д.
36. Упражнения с набивными мячами: броски и ловля мяча из различных и. п. (лицом, спиной, боком), броски снизу, от груди, от плеча, сбоку, из-за головы, с поворотом.
37. Упражнения с гантелями: из различных и. п., упражнения для кистей, поднимание и опускание прямых рук; сгибание и разгибание рук; круговые движения рук; имитация движений в боксе и плавании.
38. Упражнения на гимнастической стенке в сгибании и выпрямлении рук: а) в упорах лежа и лежа сзади, опираясь руками или ногами о рейку, на различной высоте, б) лицом к стенке в висе стоя и в висе подтягивание на верхней рейке, в) то же, что второе упражнение, но спиной к стенке, г) лазание и спезание по гимнастической стенке на одних руках.
39. Упражнения на перекладине и кольцах: подтягивание в висе.
- Упражнения для развития ловкости
40. Гимнастические вольные упражнения для развития сложной координации движений.
41. Акробатические упражнения (прыжки, кувырки, перевороты, перекаты с простыми сочетаниями из этих элементов).
42. Различные упражнения в лазании (лазание в висе, смешанном висе или упоре, перелезании и т. п.).
43. Упражнения в балансировании на уменьшенной площади опоры (гимнастическом бревне, на рейке перевернутой гимнастической скамейки и т. д.).
44. Упражнения в перебрасывании, ловле различными способами малых набивных и теннисных мячей.
45. Прыжки в высоту и длину с места, разбега, тройной.
46. Эстафеты комбинированные, включающие бег, прыжки, лазание, перелезание, подползание, переноску предметов.
47. Подвижные и спортивные игры с мячом.
- Упражнения для развития выносливости**
48. Ходьба (все разновидности), ходьба с дополнительными движениями рук, ходьба с преодолением препятствий.
49. Бег обычный, с прыжками через препятствия, с изменением направления, темпа, в чередовании с ходьбой и т. д.
50. В спортзале: повторный бег от одной лицевой линии до другой и обратно по восьмерке, обегая области штрафного броска и большой центральный круг.
51. Бег на различные дистанции по стадиону, бег по пересеченной местности с подъемами, бег по мягкой песчаной местности в летнее время и по глубокому снегу зимой.
52. Прыжки толчком двух ног с продвижением (вперед и спиной вперед) и активным разворотом носков при толчке внутрь, наружу (ноги при толчке расставлены на ширину плеч).
53. Упражнения с партнером: борьба в стойке (без бросков).
54. Упражнения со скакалкой: промежуточные прыжки на двух ногах, на одной, поочередно, вращая скакалку вперед, назад, сбоку.

55. Спортивные игры с мячом.

56. Упражнения из других видов спорта (гребля, лыжи и др.).

Упражнения для развития гибкости

57. Пружинистые наклоны вперед (сидя и стоя).

58. Наклоны назад до касания руками пяток.

59. Пружинистые покачивания — приседание в полу-шпагате.

60. Прогибания из положения стоя спиной к гимнастической стенке.

61. Поднимание ног и опускание их за голову (лежа на спине).

62. Мост борцовский с опорой на руки и ноги.

63. Поднимание ног лежа на спине вертикально, руки на поясе. Разведение и скрещивание ног.

64. Наклоны сидя — попеременно к правой и левой ноге.

Упражнения на расслабление

65. Стоя на одной ноге, свободно размахивать расслабленной ногой.

66. Расслабить голень, поддерживая руками бедро.

67. Расслабить ноги в положении лежа.

68. Переносить тяжесть тела попеременно на правую и левую ногу; колено свободной от опоры ноги быстро сгибать, не отрывая носка от пола. Движение напоминает ходьбу на месте.

69. Туловище в полунаклоне вперед, руки висят свободно: поднять плечи вверх и опустить, расслабляя их.

70. Туловище в полунаклоне вперед, руки в стороны или вверх: опустить расслабленные руки так, чтобы они качнулись.

71. Последовательно расслабить руки и плечевой пояс из положения руки вверх; сначала расслабить кисти, затем предплечья и плечи.

72. Напрягать и расслаблять мышцы туловища стоя, сидя, лежа.

73. Стоя ноги врозь в наклоне вперед, расслабив туловище, покачивать им.

74. Круговые движения туловищем (руки, мышцы шеи и верхняя часть туловища расслаблены).

75. Стоя ноги вместе, расслабленно падать вперед, в стороны, выставляя одну ногу в сторону падения.

### *Корригирующие упражнения*

Упражнения для формирования осанки

76. Ладони за голову, локти в стороны; выпрямляя спину и поднимаясь на носки, — вдох, возвращаясь в исходное положение, — выдох.

77. Руки согнуты перед грудью, сцепив пальцы; вытянуть руки вверх. Поворачивая ладони кверху, подтянуться; поднимаясь на носки, — вдох, опуская руки, стать в исходное положение — выдох.

78. Руки согнуты и сцеплены за спиной ладонями наружу. Энергично разогнуть их и максимально отвести назад ладонями внутрь; подняться на носки и прогнуть спину. Голову держать прямо, плечи отводить назад до отказа (сводя лопатки); поднимаясь на носки, тянуться вверх — вдох. Возвращаясь в исходное положение, — выдох.

79. У гимнастической стенки (на расстоянии шага спиной к стенке, руки отведены назад, держаться за рейку на уровне поясницы), поднимаясь на носки, прогнуть спину, грудь поднять вперед, голову слегка отклонить назад — вдох; возвращаясь в исходное положение, — выдох.

80. Лежа на животе (на полу), руки в стороны, прогнуться, отводя голову и руки назад.

81. То же, сгибая руки к плечам и сводя лопатки.

82. То же, руки вытянуты вперед; поднимая левую руку и правую ногу вверх, прогнуться, отводя голову назад.

83. То же, с правой рукой и левой ногой.

84. То же, голова опущена, руки в стороны ладонями вниз. Энергично прогибаясь, поднять руки и ноги, отводя назад голову и плечи и сводя лопатки (ласточка).

Упражнения для укрепления мышц стопы

85. Ходьба на носках, пятках, по гимнастической палке (канату, веревке).
86. Захватывание и переключивание пальцами ног различных предметов (мячей для настольного тенниса, гимнастических палок, скакалок и др.).
87. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке(захватывая рейку пальцами ног).

#### 4.2.11. Психологическая подготовка

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления на соревнованиях во многом зависит от рационального построения психологической подготовки. Формирование психических качеств учащегося может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию учащегося, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

Психологическая подготовка учащихся по Программе состоит из:

- общей психологической (круглогодичной) подготовки,
- психологической подготовки к соревнованиям,
- управления нервно-психическим восстановлением учащихся.

Общая психологическая подготовка учащихся. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности учащихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Тренеры-преподаватели должны воспитывать учащихся в духе нравственных принципов, формировать такие качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию. Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований. Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других учащихся.

К специализированным психическим функциям относятся: оперативно- тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и выступлений конкурентов и др.); специализированное восприятие (пространства, времени, усилий); комплексные специализированные восприятия; простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

информация учащегося об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей команды;

методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, суждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.;

методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения; морально-психологическое просвещение учащихся в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;

личный пример тренера-преподавателя и ведущих учащихся;

воспитательное воздействие коллектива;

совместные общественные мероприятия группы и команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения учебно-тренировочного плана, дисциплины и поведения учащихся, итогов соревнований, организация целенаправленного воздействия литературы и искусства;

постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и

уровня нагрузок;

создание жестких условий тренировочного режима;

моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением методов секундирования.

**Психологическая подготовка учащихся к соревнованиям.** Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

1. Воспитание моральных черт и качеств личности учащегося.

2. Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды.

3. Развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких как «чувство партнера», «чувство времени».

4. Развитие внимания, в частности, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.

5. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия.

6. Развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой партии.

7. Развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность учащегося, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка учащихся к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния учащихся, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям предполагает решение трех психолого-педагогических задач:

формирование установки, адекватной возможностям учащегося;

обеспечение необходимого уровня психической напряженности (мобилизованности);

создание необходимого уровня устойчивости.

Для решения этих задач в непосредственной подготовке могут применяться отдельно и в комплексе следующие приемы: идеомоторная тренировка, различные варианты аутогенной тренировки (например, саморегуляция дыхания), метод отвлечения, метод самоприказа, метод сосредоточения внимания, анализ неудачных попыток в соревнованиях специальные формы разминки (например, «соревновательная разминка», выполнение упражнений в неблагоприятных условиях), проводится моделирование условия предстоящих соревнований. Овладение данными приемами, применение их в определенной системе в процессе непосредственной подготовки и закрепление в процессе тренировочных занятий являются важными психологическими задачами. Решение их во многом предопределяет надежность выступления учащихся в ответственных соревнованиях.

Управление нервно-психическим восстановлением учащихся. В процессе управления нервно-психическим восстановлением учащегося снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяются и совершенствуются. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру-преподавателю, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий учебно-тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением учащихся, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В предсоревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления учащихся.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции учащихся. Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей учащихся, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном

процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность каратистов. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно- тренировочный процесс и планирования психологической подготовки учащихся.

### **Упражнения для тренировки эмоциональной устойчивости шахматиста**

Эти упражнения будут способствовать развитию умения управлять своим эмоциональным состоянием, помогут воспитывать в себе сильные качества личности. Контроль эмоций будет затруднительным без умения контролировать своё внимание, жесты, мимику и дыхание, а также при отсутствии развитого воображения. Работая над перечисленными навыками, вы обязательно достигнете успеха.

### **I блок упражнений – упражнения для снятия психоэмоционального напряжения.**

«Пружинка». В этом упражнении следует напрячь мышцы тела, рук и ног, натянуться словно пружинка. Удерживать напряжение несколько секунд и резко расслабиться.

«Тряпичная кукла». Представь, что ты тряпичная кукла. Твои руки, ноги и тело расслаблены. Поверни туловище вправо и лево. Руки болтаются вдоль туловища, одновременно следуют за корпусом в том же направлении. А теперь наклони туловище вниз, руки расслаблено висят. В положении сидя расслабь руки, ноги, сиди развалившись на стуле несколько секунд.

«Петрушка прыгает». Играющий изображает Петрушку, который мягко и легко прыгает. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. Ноги согнуть в коленях, корпус тела слегка наклонить вперед, руки вдоль тела, голову опустить вниз.

«Насос и мяч». Упражнение выполняют двое. Один – большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Второй участник начинает надувать мяч, имитируя накачивание насосом мяча и сопровождая действие звуком ссссс. Мяч постепенно надувается. Услышав звук с, он вдыхает первую порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго звука с, выпрямляется туловище, затем голова поднимается, затем надуваются щеки и руки поднимаются вверх. Мяч надут. Насос перестает качать. Выдергивается шланг. Из мяча с силой выходит воздух со звуком «шшшшшшш».

«Ласковые ладошки». Дети сидят по кругу друг за другом. Гладят ладошками впереди сидящего ребенка по голове, спине, рукам, слегка прикасаясь.

«На полянке».

Ведущий: «Давайте сядем на ковер, закроем глаза и представим, что мы находимся в лесу на полянке. Ласково светит солнышко, поют птички, нежно шелестят деревья. Наши тела расслаблены. Нам тепло и уютно. Рассмотрите цветы вокруг себя. Какой цветок вызывает у вас чувство радости? Какого он цвета?».

После небольшой паузы ведущий предлагает детям открыть глаза и рассказать, удалось ли им представить полянку, солнышко, пение птиц, как они себя чувствовали во время проведения этого упражнения. Увидели ли они цветок? Какой он был? Детям предлагается нарисовать то, что они увидели.

«Чудесный сон котенка». Дети ложатся по кругу на спину, руки и ноги свободно вытянуты, слегка разведены, глаза закрыты. Включается тихая, спокойная музыка, на фоне которой ведущий медленно произносит: «Маленький котенок очень устал, набегался, наигрался и прилег отдохнуть, свернувшись в клубочек. Ему снится волшебный сон: голубое небо, яркое солнце, прозрачная вода, серебристые рыбки, родные лица, друзья, знакомые животные, мама говорит ласковые слова, свер-

шается чудо. Чудесный сон, но пора просыпаться. Котенок открывает глаза, потягивается, улыбается». Ведущий спрашивает детей об их снах, что они видели, слышали, чувствовали, свершилось ли чудо?

## **II блок упражнений – упражнения на развитие умения регуляции мышечного тонуса.**

«Игра с песком» (на напряжение и расслабление мышц рук).

Набрать в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы рук в кулак, удержать песок в руках (задержать дыхание). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками.

«Игра с муравьем» (на напряжение и расслабление мышц ног).

На пальцы ног залез муравей и бегаёт по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжённые, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают.

«Солнышко и тучка» (на напряжение и расслабление мышц туловища).

Солнце зашло за тучку, стало свежо – сжаться в комок, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки, расслабиться – разморило на солнце (на выдохе).

«Робот» (на изменение характера движений). Робот выполняет команды и совершает действия – резко - плавно, быстро - медленно, напряженно-расслабленно, сильно-слабо. Например, стучит кулачками по коленям.

## **III блок упражнений – упражнения на развитие умения регуляции эмоционального ощущения.**

«Театр» (на умение направлять свое внимание на эмоциональные ощущения). Участники представляют и изображают разные жизненные

ситуации и фиксируют внимание на том, что они чувствуют. Рассказывают о своих ощущениях другим участникам. Например, представьте, что вы идёте по лесу, светит солнце, хорошая погода. И тут вам навстречу появляется медведь.

«Обезьянки» (на умение выразить и понимать выражения эмоциональных проявлений). Участники по очереди загадывают эмоциональное состояние и изображают его с помощью выражений лица и движений тела. Часть играющих отгадывают эмоцию.

«Слушаем себя» (обращение внимания на себя и свои чувства). Сядь расслабься и закрой глаза. Послушай, что происходит внутри тебя. Что ты сейчас чувствуешь, что ты хочешь? Расскажи.

«Назови похожее».

Ведущий называет основную эмоцию (или показывает ее схематическое изображение), дети вспоминают те слова, которые обозначают эту эмоцию.

Эта игра активизирует словарный запас за счет слов, обозначающих различные эмоции.

«Мое настроение».

Участникам предлагается рассказать о своем настроении: можно сравнить с каким-то цветом, животным, состоянием, погодой и т.д.

«Испорченный телефон».

Все участники игры, кроме двоих, «спят». Ведущий молча показывает первому участнику какую-либо эмоцию при помощи мимики или пантомимики. Первый участник, «разбудив» второго игрока, передает увиденную эмоцию, как он её понял, тоже без слов. Далее второй участник

«будит» третьего и передает ему свою версию увиденного. И так до последнего участника игры.

После этого ведущий опрашивает всех участников игры, начиная с последнего и кончая первым, о том, какую эмоцию, по их мнению, им показывали. Так можно найти звено, где произошло искажение, или убедиться, что «телефон» был полностью исправен.

«Что было бы, если бы...»

Взрослый показывает детям сюжетную картинку, у героя (ев) которой отсутствует (ют) лицо(а). Детям предлагается назвать, какую эмоцию они считают подходящей к данному случаю и почему. После этого взрослый предлагает детям изменить эмоцию на лице героя. Что было бы, если бы он стал веселым (загрустил, разозлился и т.д.)?

«Этюды»

1. Новая кукла (этиюд на выражение радости).

Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, играет с куклой.

2. Баба-Яга (этиюд на выражение гнева).

Баба-Яга поймала Аленушку, велела ей затопить печку, чтобы потом съесть девочку, а сама уснула. Проснулась, а Аленушки и нет — сбежала.

Рассердилась Баба-Яга, что без ужина осталась. Бегает по избе, ногами топает, кулаками размахивает.

3. Фокус (этиюд на выражение удивления).

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула собака.

4. Лисичка подслушивает (этиюд на выражение интереса).

Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

5. Солёный чай (этиюд на выражение отвращения).

Мальчик во время еды смотрел телевизор. Он налил в чашку чая и не глядя, по ошибке вместо сахара насыпал две ложки соли. Помешал и сделал первый глоток. До чего же противный вкус!

6. Новая девочка (этиюд на выражение презрения).

В группу пришла новая девочка. Она была в нарядном платье, в руках держала красивую куклу, а на голове у нее был завязан большой бант. Она считала себя самой красивой, а остальных детей — недостойными ее внимания. Она смотрела на всех свысока, презрительно поджав губы...

7. Про Таню (горе — радость). Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик (горе).

«Тише, Танечка, не плачь — Не утонет в речке мяч!»

8. Золушка (этиюд на выражение печали).

Золушка возвращается с бала очень печальной: она больше не увидит принца, к тому же она потеряла свою туфельку...

9. Один дома (этиюд на выражение страха).

Мама-енотиха ушла добыть еду, крошка-енот остался один в норе. Вокруг темно, слышны разные шорохи. Крошке еноту страшно — а вдруг на него кто-нибудь нападет, а мама не успеет прийти на помощь?

#### **IV блок упражнений – упражнения на развитие эмоциональной устойчивости.**

«Поднимаем настроение».

Чтобы поднять настроение мы можем

1 Вспомнить что-нибудь приятное.

2 Посмотреть интересный и веселый фильм, любимый мультфильм.

3 Пообщаться с другом.

4 Сходить погулять.

5 Поиграть с родителями в интересную игру.

«Справляемся с гневом». Чтобы справиться с гневом нужно

1. Посчитать от 1 до 10, на каждом счете вдох и медленный выдох.
2. Отвлечь себя, например, закрыть глаза и отправиться в путешествие.
3. Побегать, попрыгать, покричать.
4. Нарисовать негативную ситуацию, скомкать и с силой кинуть рисунок.

«Безмолвный крик». Упражнение научит тебя даже при самой сильной обиде или гневе контролировать себя и исправляться от напряжения.

Закрой глаза и трижды глубоко и сильно выдохни. Представь себе, что ты идешь в тихое приятное место, где никто тебе не мешает. Представь себе ситуацию, которая тебя тревожит или злит. Когда твоё раздражение станет достаточно сильным, закричи изо всех сил, но так, чтобы этого никто не услышал. То есть кричать нужно про себя. Может быть ты захочешь заорать: «Хватит! Перестань! Исчезни!» Открой рот и закричи про себя так громко, как только сможешь. В твоём потайном месте ты один, там никто не может тебя услышать. Закричи еще раз, и в этот раз еще громче! Ну вот, теперь открой глаза.

«Страхни!». Упражнение поможет тебе избавиться от воспоминаний от неудач, поражениях, неприятных чувств. Представьте себе неприятную ситуацию. Теперь будем от нее избавляться. Наверняка, ты видел, как отряхивается промокшая собака. Она трясет спиной и головой так сильно, что вся вода брызгами разлетается в стороны. Делай примерно тоже. Брызги

– это твоя неприятная ситуация. Встань так, чтобы вокруг было достаточно места. И начни отряхивать ладони, локти, плечи. При этом представляй себе, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли – слетает с тебя, как вода с собаки. Потом отряхни свои ноги от носков до бедер. А затем потряси головой. Будет еще полезнее, если при этом ты будешь издавать звуки... Теперь отряхни лицо, твой голос тоже меняется, он становится мягче. Весь неприятный груз спадает, неприятность уходит вместе с брызгами воды.

«Круг силы». Упражнение поможет почувствовать уверенность в себе, придаст силы в нужной ситуации. Сядь поудобнее и закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха... Представь себе, что ты стоишь на сцене. Над тобой большой прожектор, который освещает тебя мягким теплым светом. Ты стоишь в кругу золотого света, и он окружает тебя с головы до пят. Ты можешь вдыхать этот теплый золотой свет в себя, и тогда сила и тепло этого света проникают во все части твоего тела, вплоть до самых кончиков пальцев рук и ног. Ты стоишь в кругу своей силы в том самом месте, где ты чувствуешь себя самым сильным, самым внимательным и спокойным...

Ты можешь представить свой круг силы в любой момент, когда захочешь почувствовать прилив сил и уверенности в себе. Ты сможешь увидеть картину с золотым светом вокруг тебя вновь, и этот свет охранит тебя, согреет и наполнит свежими силами. Ну а теперь напрягись, потянись и открой глаза.

«Очищающее дыхание». Упражнение поможет тебе почувствовать себя уверенным, довольным и бодрым...

Сядь, выпрямившись, на стул и держи спину прямо. Положи руки на стол или на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленным взором посмотри в центр своей груди. Вдохни глубоко и выдохни без паузы между вдохом и выдохом. Вдох происходит несколько быстрее, чем выдох... Когда ты вдыхаешь, представь себе, что твой выдох долетел до двери нашей комнаты. А когда ты выдыхаешь – не напрягайся, пусть воздух просто снова войдет в твоё тело... Если хочешь, можешь своему дыханию придать какой-то цвет. Например, вдыхать серый воздух. И представь себе, что ты выдыхаешь свое беспокойство, свой страх, свое напряжение. А вдыхаемому воздуху можно дать какой-нибудь другой, приятный цвет, например, голубой. И представь себе, что ты вдыхаешь спокойствие, уверенность и легкость.

«Волшебный мешочек». Упражнение направлено на осознание своего эмоционального состояния и освобождение от негативных эмоций.

Перед этой игрой обсуждается какое сейчас настроение у участников, что они чувствуют, может быть, кто-то обижен на кого-то. Затем предлагается сложить в волшебный мешочек все отрицательные эмоции, злость, обиду, грусть. Этот мешочек, со всем плохим, что в нем есть, крепко завязывается. Можно использовать еще один "волшебный мешочек", из которого ребенок может взять себе те положительные эмоции, которые он хочет.

«Секретики». Сшить небольшие мешочки одной расцветки. Насыпать в них различную крупу, набивать не туго. Предложить детям, испытывающим эмоциональный дискомфорт, отгадать, что находится в мешочках? Дети мнут мешочки в руках, переключаются на другую деятельность, уходя таким образом от негативного состояния.

«Перемотка». Часто неприятные картины или слова надолго застревают в нашем мозге. Можно в сотый раз прокручивать у себя в голове определенное событие, испытывая при этом множество негативных эмоций. Тем не менее каждый способен управлять всем, что находится в его мыслях. Поэтому можно запустить своего рода «ускоренную перемотку». Благодаря ей внутренние голоса будут звучать быстрее, станут детскими, писклявыми... Воспринимать их серьезно будет невозможно. Негативные картины также можно заменить любой веселой песенкой.

«Машина времени». Каждый знает, что время лечит всё. Эта жизненная аксиома может помочь научиться контролировать свои переживания. Так, многие согласятся, что большинство школьных трагедий сейчас кажутся смешными. Почему же не попробовать перенестись в будущее и трезво взглянуть на настоящую ситуацию, вызывающую в нас бурю эмоций? В данном случае управление эмоциями – это переживание тяжелых моментов не «сейчас», а в своем будущем.

«Взрыв». В некоторых случаях управление эмоциями требует именно «взрыва». В чем он выражается? Если нет сил сдерживать слезы – рыдайте, если внутри кипит злоба – отлупите подушку. Но выброс эмоций все же должен оставаться управляемым. Так, выплескивать агрессию не на людей, а на неживые предметы. Главное, не доводить себя до состояния, когда контролировать что-либо уже невозможно.

### **4.3 Учебно-тематический план**

4.3.1. Учебно-тематический план по каждому этапу спортивной подготовки составляется на основе годового учебно-тренировочного плана Программы, годового плана-графика распределения учебных часов по каждому году обучения из расчёта минимального количества часов в неделю по этапам (таблицы 12-15).

**Примерный годовой план-график распределения количества учебных часов  
ЭНП 1 года обучения**

№	Вид спортивной подготовки	Всего часов	Месяц учебного года (с 01.09 по 31.08)											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Общая физическая подготовка	33	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3
2	Специальная физическая подготовка	0												
3	Участие в спортивных соревнованиях	0												
4	Техническая подготовка	91	7	7	8	7	8	8	7	8	8	9	9	8
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	105	9	9	9	9	9	8	9	9	8	9	9	8
6	Инструкторская и судейская практика	0												
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5		1	1			1			1	1		
8	<b>ИТОГО</b>	234	19	20	20	19	20	19	19	19	20	20	20	19

Таблица 13

**Примерный годовой план-график распределения количества учебных часов  
ЭНП 2-3 года обучения**

№	Вид спортивной подготовки	Всего часов	Месяц учебного года (с 01.09 по 31.08)											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Общая физическая подготовка	41	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3
2	Специальная физическая подготовка	0												
3	Участие в спортивных соревнованиях	9	1	1		1	1	1	1	1			1	1
4	Техническая подготовка	106	9	9	9	8	9	9	8	9	9	9	9	9
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	144	12	12	12	11	13	12	13	13	9	12	12	13
6	Инструкторская и судейская практика	6				2					4			
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6		1	1			1			1	1		1
8	<b>ИТОГО</b>	312	26	26	25	26	26	26	26	26	26	26	26	27

Таблица 14

**Примерный годовой план-график распределения количества учебных часов  
УТЭ 1-3 года обучения**

№	Вид спортивной подготовки	Всего часов	Месяц учебного года (с 01.09 по 31.08)											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Общая физическая подготовка	44	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3
2	Специальная физическая подготовка	37	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	Участие в спортивных соревнованиях	25	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
4	Техническая подготовка	193	16	16	16	16	16	16	16	17	16	16	16	16
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	287	25	24	23	24	24	25	24	23	24	24	24	23
6	Инструкторская и судейская практика	19	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2
8	<b>ИТОГО</b>	<b>624</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>51</b>

Таблица 15

**Примерный годовой план-график распределения количества учебных часов  
УТЭ 4-5 года обучения**

№	Вид спортивной подготовки	Всего часов	Месяц учебного года (с 01.09 по 31.08)											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Общая физическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	Специальная физическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	Участие в спортивных соревнованиях	66	5	6	6	5	5	5	6	5	6	6	6	5
4	Техническая подготовка	233	20	19	19	20	19	20	19	20	19	19	19	20
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	313	27	26	26	26	26	27	26	26	26	26	26	25
6	Инструкторская и судейская практика	22	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2
7	Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	22	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2
8	<b>ИТОГО</b>	<b>728</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>60</b>

#### 4.3.2. Тематическое планирование по видам подготовки:

Вид подготовки	Кол-во час.	Содержание
<b>ЭНП - 1</b>		
Общая физическая подготовка	33	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры.
Специальная физическая подготовка	-	-
Участие в спортивных соревнованиях	-	-
Техническая подготовка	91	<b>Первоначальные понятия о шахматах</b> Шахматная доска. Поле. Горизонталь, вертикаль, диагональ. Нотация. Буквенное и цифровое обозначение полей. Ладья. Правила ходов и взятий Слон. Правила ходов и взятий Ферзь. Правила ходов и взятий Конь. Правила ходов и взятий Пешка. Правила ходов и взятий Король. Правила ходов и взятий Угроза королю – шах. Мат. Ничья. Виды ничьи. Рокировка. Длинная и короткая рокировки. <b>Дебют</b> Основные принципы разыгрывания дебюта. Мобилизация фигур в дебюте. Центр. Борьба за центр в дебюте. Безопасность короля. Ошибки в начале партии. Ловушки в дебюте. <b>Разбор и анализ партий, типовых позиций.</b> <b>Конкурсы решения.</b> <b>Сеанс одновременной игры.</b>
Тактическая подготовка	72	<b>Миттельшпиль</b> Связка Двойной удар, «вилка», Разрушение королевского прикрытия. Уничтожение защиты. Размен фигур. Вскрытое нападение, вскрытый шах. Двойной шах. Шахматные комбинации для достижения ничьей. Патовые комбинации. Реализация материального преимущества Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие фигур. <b>Эндшпиль</b> Определение эндшпиля. Матование одинокого короля. Мат тяжелыми фигурами. Роль короля в эндшпиле.

		Простейшие пешечные окончания. Правило квадрата. Ключевые поля. Король и пешка против короля.
Теоретическая подготовка	15	История развития спорта. Понятие о физической культуре и спорте в России. История развития шахматной игры. Правила шахматной игры. Чемпионы мира по шахматам. <b>Антидопинг</b> Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» Антидопинговая викторина «Играй честно». <b>Патриотическое воспитание</b> Беседы, встречи, круглые столы, открытые уроки и другие мероприятия с приглашением именитых учащихся, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.
Психологическая подготовка	18	Тренировка (обучение) способности расслабляться, концентрации внимания, повышения внимания. Релаксационные занятия. Проведение психологических тестов на выявление лидеров коллектива. Работа в контакте с психологом. Изучение индивидуальных психологических качеств учащихся.
Инструкторская практика	-	-
Судейская практика	-	-
Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	Основы гигиены. Режим дня. Закаливание организма. Здоровый образ жизни. Здоровое питание шахматиста. Упражнения для активного отдыха. Отвлекающие мероприятия (слушания музыки, экскурсии, посещение музеев, театров). Корректирующие мероприятия. Дни профилактического отдыха.
Тестирование и контроль	2	Промежуточная аттестация. Прохождение контрольных тестов ОФП, СФП и теоретической подготовленности учащихся.
<b>ЭНП-2</b>		
Общая физическая подготовка	41	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры.
Специальная физическая подготовка	-	-
Участие в спортивных соревнованиях	9	Шахматный турнир среди мальчиков и девочек по шахматам «Звездочки Армавира» (сентябрь). Лично-командное первенство Краснодарского края по шахматам «Звездочки Кубани» среди мальчиков и девочек (сентябрь). Турнир МО город Армавир по шахматам «Марафон-2024» (март-апрель). Краевой турнир МО город Армавир по шахматам «Мемориал А.И. Белгородцева» (июль).

Техническая подготовка	106	<p><b>Дебют</b>          Принципы разыгрывания дебюта.          Ошибки в дебюте.          Классификация дебютов.          Борьба за центр в дебюте.          Подрыв центра.          Значение флангов в дебюте. Игра на флангах.          Атака на короля в дебюте.  <b>Разбор и анализ партий, типовых позиций.</b>  <b>Конкурсы решения.</b>  <b>Сеанс одновременной игры.</b></p>
Тактическая подготовка	111	<p><b>Миттельшпиль</b>          Материальное и позиционное преимущество.          Связка. Развязывание, освобождение от связки.          Двойной удар, «вилка»          Завлечение.          Отвлечение.          Освобождение поля или линии.          Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.          Слабость первой и последней горизонтали.          Разрушение пешечного прикрытия короля.          Комбинация с мотивом «спертого мата»  <b>Эндшпиль</b>          Матование одинокого короля тяжелыми фигурами.          Цугцванг. Мат в 2 хода.          Мат одинокому королю ладьей и королем.          Мат одинокому королю ферзем и королем.          Король и пешка против короля.          Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка.          Пешечный прорыв.</p>
Теоретическая подготовка	15	<p>Шахматы – как вид спорта.          Шахматы в культуре стран Арабского Халифата. Проникновение шахмат в Европу.          Чемпионы мира по шахматам.  <b>Антидопинг</b>          Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»          Антидопинговая викторина «Играй честно».  <b>Патриотическое воспитание</b>          Беседы, встречи, круглые столы, открытые уроки и другие мероприятия с приглашением именитых учащихся, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.</p>
Психологическая подготовка	18	<p>Тренировка (обучение) способности расслабляться, концентрации внимания, повышения внимания;          Релаксационные занятия;          Проведение психологических игр для развития эмоциональной устойчивости;          Работа в контакте с психологом;          Изучение индивидуальных психологических качеств учащихся.</p>
Инструкторская практика	4	<p>Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.</p>

Судейская практика	2	Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в шахматах. Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.
Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	Упражнения для активного отдыха. Отвлекающие мероприятия (слушания музыки, экскурсии, посещение музеев, театров). Корректирующие мероприятия. Дни профилактического отдыха. Основы гигиены. Режим дня. Закаливание организма. Здоровый образ жизни. Здоровое питание шахматиста.
Тестирование и контроль	2	Промежуточная аттестация. Прохождение контрольных тестов ОФП, СФП и теоретической подготовленности учащихся.
<b>III-3</b>		
Общая физическая подготовка	41	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры.
Специальная физическая подготовка	-	-
Участие в спортивных соревнованиях	9	Командное первенство МО город Армавир по шахматам среди юношей, девушек, мальчиков, девочек (октябрь). Новогодний турнир по быстрым шахматам (декабрь). Турнир МО город Армавир по шахматам «Армавир-2024» среди учащихся МАУ ДО СШШ (январь). Турнир МО город Армавир по шахматам «Марафон-2024» (апрель). Краевой турнир МО город Армавир по шахматам «Мемориал А.И. Белгородцева» (июль).
Техническая подготовка	106	<b>Дебют</b> Принципы разыгрывания открытых дебютов. Ошибки в дебюте. Борьба за центр в дебюте. Подрыв центра. Дебют 4-х коней Защита двух коней. Итальянская партия. Гамбит. Королевский гамбит. Значение флангов в дебюте. Игра на флангах. Атака на короля в дебюте. <b>Разбор и анализ партий, типовых позиций.</b> <b>Конкурсы решения.</b> <b>Сеанс одновременной игры.</b>
Тактическая подготовка	111	<b>Миттельшпиль</b> Вариант. Форсированный вариант. Цель комбинации. Мотив. Тема комбинации. Связка. Развязывание, освобождение от связки. Двойной удар, «вилка». Завлечение. Отвлечение. Освобождение поля или линии. Слабость первой и последней горизонтали. Блокировка. Перекрытие. Уничтожение защиты.

		<p>Промежуточный ход. Комбинация с мотивом «спертого мата». Игра на пат. Превращение пешки. Разрушение пешечного прикрытия короля. Взаимодействие фигур. Инициатива. <b>Эндшпиль</b> Матование одинокого короля тяжелыми фигурами. Король и пешка против короля. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. Пешечный прорыв. Ладейный эндшпиль. Позиции Филидора. Легкофигурный эндшпиль. Смешанный эндшпиль.</p>
Теоретическая подготовка	15	<p>Развитие физической культуры и спорта в России. Единая Всероссийская Спортивная. Классификация. Разряд. Рейтинг. Чемпионы мира по шахматам. <b>Антидопинг</b> Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» Антидопинговая викторина «Играй честно». <b>Патриотическое воспитание</b> Беседы, встречи, круглые столы, открытые уроки и другие мероприятия с приглашением именитых учащихся, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.</p>
Психологическая подготовка	18	<p>Тренировка (обучение) способности расслабляться, концентрации внимания, повышения внимания; Релаксационные занятия; Проведение психологических игр/тестов для развития эмоциональной устойчивости; Работа в контакте с психологом; Изучение индивидуальных психологических качеств учащихся.</p>
Инструкторская практика	4	<p>Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в шахматах. Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</p>
Судейская практика	2	<p>Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.</p>
Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	<p>Упражнения для активного отдыха. Отвлекающие мероприятия (слушания музыки, экскурсии, посещение музеев, театров). Корректирующие мероприятия. Дни профилактического отдыха. Основы гигиены. Режим дня. Закаливание организма. Здоровый образ жизни. Здоровое питание шахматиста.</p>
Тестирование и контроль	2	<p>Промежуточная аттестация. Прохождение контрольных тестов ОФП, СФП и теоретической подготовленности учащихся.</p>
<b>ТЭ-1</b>		
Общая физическая подготовка	44	<p>Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры.</p>

Специальная физическая подготовка	37	Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития силы (мышц ног, рук, туловища) Упражнения для развития ловкости Упражнения для развития выносливости Упражнения для развития гибкости Упражнения на расслабление.
Участие в спортивных соревнованиях	25	Командное первенство МО город Армавир по шахматам среди юношей, девушек, мальчиков, девочек (октябрь). Личное первенства МО город Армавир по шахматам (февраль). Новогодний турнир по быстрым шахматам (декабрь). Турнир МО город Армавир по шахматам «Армавир-2024» среди учащихся МАУ ДО СШШ (январь). Турнир МО город Армавир по шахматам «Марафон-2024» (апрель). Краевой турнир МО город Армавир по шахматам «Мемориал А.И. Белгородцева» (июль).
Техническая подготовка	193	<b>Дебют</b> Основные планы сторон в открытых началах. Дебют слона Итальянская партия. Защита двух коней. Гамбиты. Жертва пешки за инициативу. Королевский гамбит. Испанская партия. Контратака Маршалла и системы Анти-Маршалл. <b>Разбор и анализ партий, типовых позиций.</b> <b>Конкурсы решения.</b> <b>Сеанс одновременной игры.</b>
Тактическая подготовка	217	<b>Миттельшпиль</b> <i>Тактика миттельшпиля</i> Комбинации как совокупность элементарных тактических приёмов и сочетание идей. Техника расчета вариантов. «Дерево» вариантов. Фигурно-пешечная атака. Инициатива и темп в атаке Атака на короля. Задержание короля противника в центре Атака на рокировавшегося короля. Атака на слабые пункты «f7», «f2». Атака на рокировавшегося короля: при односторонних и разносторонних рокировках. Разрушение пешечного прикрытия короля с помощью жертвы. <i>Стратегия Миттельшпиля</i> Структура пешек - основа позиции. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Открытый центр. Висячий пешечный центр. Дефекты пешечной цепи: изолированная пешка сдвоенные пешки, отстающие пешки, «висячие» пешки. Пешка – «гвоздь». Борьба за линии и поля. Открытые и полуоткрытые линии. Захват открытых линий, 7 (2), 8(1) горизонталей. Оценка позиции. Факторы оценки. Выбор плана игры на основе оценки позиции

		<p><b>Эндшпиль</b>  Многопешечный эндшпиль.  Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях.  Поля соответствия.  Правила быстрой оценки пешечных окончаний.  Слоновые окончания.  Одноцветные и разноцветные слоны.  Слон против пешек.  Слон и пешка против слона.  Два слона в эндшпиле.  Тактические приемы в ладейных окончаниях.  Ладья с пешками против ладьи с пешками.</p>
Теоретическая подготовка	30	<p>Физическая культура и спорт в России.  Положение и регламент соревнований.  Чемпионы мира по шахматам.  <b>Антидопинг</b>  Онлайн обучение на сайте РУСАДА 7-13 лет: Онлайн-курс «Ценность чистого спорта», 14 лет и старше: Онлайн-курс «Антидопинг».  Антидопинговая викторина «Играй честно».  Семинар для учащихся и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств».</p>
Психологическая подготовка	40	<p>Релаксационные занятия.  Работа в контакте с психологом.  Упражнения для снятия психоэмоционального напряжения.  Упражнения для развития эмоциональной устойчивости.  Упражнения на развитие умения регуляции эмоционального ощущения.</p>
Инструкторская практика	16	<p>Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.  Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.</p>
Судейская практика	3	<p>Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований.</p>
Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия	13	<p><b>Медико-биологические средства восстановления:</b> питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
Тестирование и контроль	6	<p>Промежуточная аттестация. Прохождение контрольных тестов ОФП, СФП и теоретической подготовленности учащихся.</p>
<b>ТЭ-2</b>		
Общая физическая подготовка	44	<p>Строевые упражнения.  Общеразвивающие упражнения без предметов.  Общеразвивающие упражнения с предметами.  Подвижные игры.</p>
Специальная физическая подготовка	37	<p>Упражнения для развития быстроты.  Упражнения для развития силы (мышц ног, рук, туловища).  Упражнения для развития ловкости.  Упражнения для развития выносливости.  Упражнения для развития гибкости.  Упражнения на расслабление.</p>

Участие в спортивных соревнованиях	25	<p>Командное первенство МО город Армавир по шахматам среди юношей, девушек, мальчиков, девочек (октябрь).</p> <p>Новогодний турнир по быстрым шахматам (декабрь).</p> <p>Турнир МО город Армавир по шахматам «Армавир-2024» среди учащихся МАУ ДО СШШ (январь).</p> <p>Личное первенства МО город Армавир по шахматам (февраль).</p> <p>Турнир МО город Армавир по шахматам «Марафон-2024» (апрель-май).</p> <p>Краевой турнир МО город Армавир по шахматам «Мемориал А.И. Белогородцева» (июль).</p>
Техническая подготовка	193	<p><b>Дебют</b></p> <p>Развитие и темп в дебюте.</p> <p>Вскрытие игры. Право выступки.</p> <p>Мобилизация и факторы пространства. Переход демаркационной линии.</p> <p>Фланг. Необоснованные фланговые операции в дебюте.</p> <p>Контрудар в центре против фланговых операций.</p> <p>Активность и взаимодействие боевых сил в дебюте.</p> <p>Мобилизация и шаблон.</p> <p>Типичные комбинации в дебюте</p> <p>Типовые приемы игры в разменном варианте. Испанская партия</p> <p>Сицилианская защита. Вариант Дракона.</p> <p>Французская защита.</p> <p>Староиндийская защита (классический вариант).</p> <p><b>Разбор и анализ партий, типовых позиций.</b></p> <p><b>Конкурсы решения.</b></p> <p><b>Сеанс одновременной игры.</b></p>
Тактическая подготовка	217	<p><b>Миттельшпиль</b></p> <p><i>Тактика миттельшпиля</i></p> <p>Превосходство в центре - важнейший фактор успеха в атаке.</p> <p>Сложные комбинации на сочетание идей.</p> <p>Комбинации с мотивами «спертого» мата,</p> <p>Использование слабости первой (восьмой) горизонтали.</p> <p>Фигурно-пешечная атака по вертикалям «f», «g», «h».</p> <p>Использование диагоналей для атаки. Атака при разноцветных слонах.</p> <p>О роли ферзя в атаке и защите.</p> <p>Контратака.</p> <p>Контрудар в центре на фланговую атаку.</p> <p>Размен как способ защиты от атаки.</p> <p>Типичные комбинации в миттельшпиле Стратегия Миттельшпиля</p> <p>Борьба с образованием у противника пешечного центра.</p> <p>Закрытый центр.</p> <p>Пешечный клин.</p> <p>Избавление от пешечных слабостей.</p> <p>Типы взаимодействия фигур.</p> <p>Факторы, определяющие ценность фигур.</p> <p>Гармоничное и негармоничное расположение пешек по отношению к своим фигурам.</p> <p>Борьба за линии и поля. Открытые и полуоткрытые линии.</p> <p>Захват открытых линий: 7 (2) горизонтали.</p> <p>Ограничение подвижности сил противника и активизация собственных фигур.</p> <p>Преимущество двух слонов.</p> <p>Оценка позиции. Факторы оценки.</p>

		<p>Выбор плана игры на основе оценки позиции. Пассивная и активная защита. <b>Эндшпиль</b> Коневые окончания. Конь с пешками против коня с пешками. Слоновые окончания. Два слона в эндшпиле. Ладейные окончания. Ладья с пешкой против ладьи. Позиции Филидора. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Смешанные окончания. Ладья против слона (коня). Ладья против двух легких фигур.</p>
Теоретическая подготовка	30	<p>Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. <b>Антидопинг</b> Онлайн обучение на сайте РУСАДА 7-13 лет: Онлайн-курс «Ценность чистого спорта», 14 лет и старше: Онлайн-курс «Антидопинг». Антидопинговая викторина «Играй честно». Семинар для учащихся и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств».</p>
Психологическая подготовка	40	<p>Релаксационные занятия. Работа в контакте с психологом. Упражнения для снятия психоэмоционального напряжения. Упражнения для развития эмоциональной устойчивости. Упражнения на развитие умения регуляции эмоционального ощущения.</p>
Инструкторская практика	16	<p>освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.</p>
Судейская практика	3	<p>Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований. Таблица очередности игр. Турнирная таблица. Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований. Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</p>
Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия	13	<p><b>Медико-биологические средства восстановления:</b> питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
Тестирование и контроль	6	<p>Промежуточная аттестация. Прохождение контрольных тестов ОФП, СФП и теоретической подготовленности учащихся.</p>
<b>ТЭ-3</b>		
Общая физическая подготовка	44	<p>Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры.</p>

Специальная физическая подготовка	37	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития силы (мышц ног, рук, туловища). Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на расслабление.
Участие в спортивных соревнованиях	25	Командное первенство МО город Армавир по шахматам среди юношей, девушек, мальчиков, девочек (октябрь). Новогодний турнир по быстрым шахматам (декабрь). Турнир МО город Армавир по шахматам «Армавир-2024» среди учащихся МАУ ДО СШШ (январь). Личное первенства МО город Армавир по шахматам (февраль). Турнир МО город Армавир по шахматам «Марафон-2024» (апрель-май). Краевой турнир МО город Армавир по шахматам «Мемориал А.И. Белогородцева» (июль).
Техническая подготовка	193	<b>Дебют</b> Дебютные атаки. Контратака в ранней стадии партии. Изоляция части сил. Разобшение флангов. Взаимосвязь между фигурами и пешками в дебюте. Эволюция дебютных принципов и их современная трактовка. Захват центра и пространства. Расширение представлений о пешечных слабостях. Связь дебюта с миттельшпилем. Типичные комбинации в дебюте.
Тактическая подготовка	217	<b>Миттельшпиль</b> <i>Тактика миттельшпиля</i> Типичные комбинации в миттельшпиле Сложные комбинации на сочетание идей. Техника расчета вариантов <i>Стратегия миттельшпиля</i> Борьба с образованием у противника пешечного центра. Фиксированный центр. Фигурно-пешечный центр. Открытый центр. Воздействие на пешечный центр противника. Стратегически важные пункты. Форпост. Форпост на открытой линии. Выключение фигуры из игры. Ограничение подвижности фигуры. Слон против коня в миттельшпиле. Блокада. Связка как метод ограничения подвижности фигур. Цугцванг как метод борьбы. Оценка позиции. Факторы оценки. Выбор плана игры на основе оценки позиции. <b>Эндшпиль</b> Два коня против пешки. Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешками против ладьи с пешками.

		Ферзь против ладьи. Ладья и слон против ладьи. Позиции Филидора. Типичные комбинации в эндшпиле.
Теоретическая подготовка	30	Спортивный режим во время соревнований. М.И.Чигорин – основоположник отечественной шахматной школы. Чемпионы мира по шахматам. <b>Антидопинг</b> Онлайн обучение на сайте РУСАДА 7-13 лет: Онлайн-курс «Ценность чистого спорта», 14 лет и старше: Онлайн-курс «Антидопинг». Антидопинговая викторина «Играй честно». Семинар для учащихся и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств».
Психологическая подготовка	40	Релаксационные занятия. Работа в контакте с психологом. Упражнения для снятия психоэмоционального напряжения. Упражнения для развития эмоциональной устойчивости. Упражнения на развитие умения регуляции эмоционального ощущения.
Инструкторская практика	16	Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей. Формирование навыков наставничества. Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.
Судейская практика	3	Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований. Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований. Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.
Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия	13	<b>Медико-биологические средства восстановления:</b> питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Тестирование и контроль	6	Промежуточная аттестация. Прохождение контрольных тестов ОФП, СФП и теоретической подготовленности учащихся.
<b>ТЭ-4</b>		
Общая физическая подготовка	36	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры.
Специальная физическая подготовка	36	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития силы (мышц ног, рук, туловища). Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на расслабление.
Участие в спортивных	66	Командное первенство МО город Армавир по шахматам среди юношей, девушек, мальчиков, девочек (октябрь).

соревнованиях		<p>Соревнование по шахматам среди учащихся МО город Армавир («Осень 2023») (октябрь).          Новогодний турнир по быстрым шахматам (декабрь).          Турнир МО город Армавир по шахматам «Армавир-2024» среди учащихся МАУ ДО СШШ (январь).          Соревнование по шахматам среди учащихся МО город Армавир («Зима 2024») (февраль).          Личное первенства МО город Армавир по шахматам (февраль).          Чемпионат МО город Армавир по решению шахматных композиций (апрель).          Соревнование по шахматам среди учащихся МО город Армавир («Весна 2024») (май).          Турнир МО город Армавир по шахматам «Марафон-2024» (апрель-май).          Краевой турнир МО город Армавир по шахматам «Мемориал А.И. Белогородцева» (июль).</p>
Техническая подготовка	233	<p><b>Дебют</b>          Критическое изучение дебютных руководств.          Методы работы с дебютной теорией.          Дебютный репертуар шахматиста.          Открытые дебюты (испанская партия, защита двух коней, русская партия, королевский гамбит и др.).          Закрытые дебюты (ферзевый гамбит - принятый, отказанный), защита Нимцовича и др.).          Полуоткрытые дебюты (сицилианская защита, французская защита, защита Каро-Канн, защита Алехина и др.)          Типичные комбинации в дебюте.  <b>Разбор и анализ партий, типовых позиций.</b>  <b>Конкурсы решения.</b>  <b>Сеанс одновременной игры.</b></p>
Тактическая подготовка	213	<p><b>Миттельшпиль</b>  <i>Тактика миттельшпиля</i>          Типичные комбинации в миттельшпиле.          Сложные комбинации на сочетание идей.          Техника расчета вариантов  <i>Стратегия миттельшпиля</i>          Пешечный перевес: в центре          Пешечный перевес: на ферзевом фланге,          Пешечный перевес: на королевском фланге.          Стратегически важные пункты.          Форпост. Форпост на открытой линии.          Позиционная жертва качества, пешки          Инициатива и выгодная расстановка фигур.          Стратегическая и тактическая защита.          Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки.  <b>Эндшпиль</b>          Мат слоном и конем.          Ладья с пешками против ладьи с пешками.          Ладья и пешка против слона.          Сложные ладейные окончания.          Ферзевые окончания.          Ферзь против пешек.</p>

		<p>Ферзь и пешка против ферзя.  Ферзь с пешками против ферзя с пешками.  Ферзь против ладьи и пешки. «Крепость».  Проблемы перехода из миттельшпиля в эндшпиль.  Типичные комбинации в эндшпиле.</p>
Теоретическая подготовка	41	<p>Э.Ласкер и его подход к шахматам.  Творчество: З.Тарраша, Г.Пильсбери, А.Рубинштейна.  Шахматная жизнь в начале 20 века.  Творчество (избранные партии): А. Нимцовича, Р. Рети, Х.Р. Капабланка, С.Тартаковера.  А.Алехин – первый русский чемпион мира. Избранные партии.  <b>Антидопинг</b>  Онлайн обучение на сайте РУСАДА 7-13 лет: Онлайн-курс «Ценность чистого спорта», 14 лет и старше: Онлайн-курс «Антидопинг».  Антидопинговая викторина «Играй честно».  Семинар для учащихся и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств».</p>
Психологическая подготовка	59	<p>Релаксационные занятия.  Работа в контакте с психологом.  Упражнения для снятия психоэмоционального напряжения.  Упражнения для развития эмоциональной устойчивости.  Упражнения на развитие умения регуляции эмоционального ощущения.</p>
Инструкторская практика	11	<p>Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.  Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.  Формирование навыков наставничества.  Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.</p>
Судейская практика	11	<p>Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований.  Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.  Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</p>
Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия	16	<p><b>Медико-биологические средства восстановления:</b> питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
Тестирование и контроль	6	<p>Промежуточная аттестация. Прохождение контрольных тестов ОФП, СФП и теоретической подготовленности учащихся.</p>
<b>ТЭ-5</b>		
Общая физическая подготовка	36	<p>Строевые упражнения.  Общеразвивающие упражнения без предметов.  Общеразвивающие упражнения с предметами.  Подвижные игры.</p>
Специальная физическая подготовка	36	<p>Упражнения для развития быстроты.  Упражнения для развития силы (мышц ног, рук, туловища).  Упражнения для развития ловкости.  Упражнения для развития выносливости.</p>

		Упражнения для развития гибкости. Упражнения на расслабление.
Участие в спортивных соревнованиях	66	Командное первенство МО город Армавир по шахматам среди юношей, девушек, мальчиков, девочек (октябрь). Соревнование по шахматам среди учащихся МО город Армавир («Осень 2023») (октябрь). Новогодний турнир по быстрым шахматам (декабрь). Турнир МО город Армавир по шахматам «Армавир-2024» среди учащихся МАУ ДО СШШ (январь). Соревнование по шахматам среди учащихся МО город Армавир («Зима 2024») (февраль). Личное первенства МО город Армавир по шахматам (февраль). Чемпионат МО город Армавир по решению шахматных композиций (апрель). Соревнование по шахматам среди учащихся МО город Армавир («Весна 2024») (май). Турнир МО город Армавир по шахматам «Марафон-2024» (апрель-май). Краевой турнир МО город Армавир по шахматам «Мемориал А.И. Белгородцева» (июль).
Техническая подготовка	233	<b>Дебют</b> Понятие дебютной новинки Дебютный репертуар шахматиста. Концентрический метод изучения дебютных схем Открытые дебюты (испанская партия, защита двух коней, шотландская партия, венская партия, русская партия, защита Филидора, королевский гамбит и др.). Закрытые дебюты (ферзевый гамбит (принятый, отказанный), защита Нимцовича, новоиндийская защита, английское начало и др.) Полуоткрытые дебюты (сицилианская защита, французская защита, защита Каро-Канн, защита Алехина, защита Пирца-Уфимцева и др.) Типичные комбинации в дебюте. <b>Разбор и анализ партий, типовых позиций.</b> <b>Конкурсы решения.</b> <b>Сеанс одновременной игры.</b>
Тактическая подготовка	213	<b>Миттельшпиль</b> <i>Тактика миттельшпиля</i> Типичные комбинации в миттельшпиле. Сложные комбинации на сочетание идей. Техника расчета комбинаций Стратегия миттельшпиля. Изолированная пешка в центре. Сила и слабость изолированной пешки. «Карлсбадская» структура. Сильная проходная в центре. Пешечный перевес на ферзевом фланге. Создание слабости в лагере противника. Инициатива и наилучшая расстановка фигур. Стратегическая атака: при разноцветных слонах; по большой диагонали. Составление плана защиты. Перегруппировка сил. Экономизм в защите. Размен как средство получения перевеса.

		<p>Своевременность перехода в эндшпиль.          Компенсация: за ферзя, ладью, легкую фигуру          Игра на двух флангах.          Маневренная борьба в закрытых позициях.          Стратегия игры в типовых позициях.          Понятие схемы как планов сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных схем.          Эндшпиль          Мат слоном и конем.          Сложные ладейные окончания.          Ферзь против двух ладей, ладьи и легкой фигуры          Проблемы перехода из миттельшпиля в эндшпиль.          Переход из дебюта в эндшпиль.          Сложные окончания          Композиция.          Этюды.          Типичные комбинации в эндшпиле.</p>
Теоретическая подготовка	41	<p>ФИДЕ.          Выдающиеся зарубежные шахматисты. Р.Фишер, С.Решевский, Р.Файн, М.Найдорф, С.Глигорич, Б.Ларсен, Л.Портиш, В.Корчной.          Выдающиеся отечественные шахматисты М. Ботвинник, П.Керес, Д.Бронштейн, В.Смыслов, М.Таль, Т.Петросян, Б.Спасский, А.Карпов, Г. Каспаров, Л.Штейн.          Современные шахматисты: К.Магнус, В.Ананд, В.Крамник, В.Топалов, В.Иванчук, А.Грищук, П.Свидлер и др.          Матчи за звание чемпиона мира среди женщин и мужчин.  <b>Антидопинг</b>          Онлайн обучение на сайте РУСАДА 7-13 лет: Онлайн-курс «Ценность чистого спорта», 14 лет и старше: Онлайн-курс «Антидопинг».          Антидопинговая викторина «Играй честно».          Семинар для учащихся и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств».</p>
Психологическая подготовка	59	<p>Релаксационные занятия.          Работа в контакте с психологом.          Упражнения для снятия психоэмоционального напряжения.          Упражнения для развития эмоциональной устойчивости.          Упражнения на развитие умения регуляции эмоционального ощущения.</p>
Инструкторская практика	11	<p>Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.          Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.          Формирование навыков наставничества.          Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.</p>
Судейская практика	11	<p>Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований.          Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.          Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</p>

Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия	16	<b>Медико-биологические средства восстановления:</b> питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Тестирование и контроль	6	Итоговая аттестация аттестация. Прохождение контрольных тестов ОФП, СФП и теоретической подготовленности учащихся.

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы», который включает в себя следующие дисциплины: шахматы - командные соревнования, шахматы, блиц, быстрые шахматы, шахматная композиция, заочные шахматы.

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы» основаны на особенностях вида спорта «шахматы» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «шахматы», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

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

## VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 6.1. Основные положения к условиям реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие помещения для игры в шахматы

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение учащихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение учащихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### 6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №16

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска шашечная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	2
2.	Доска шашечная с фигурами шахматными	комплект	10
3.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, компьютер, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шахматы)	штук	1
4.	Секундомер	штук	2
5.	Стол шахматный	штук	10
6.	Стулья	штук	20
7.	Часы шахматные	штук	10
8.	Мат гимнастический	штук	2
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
10.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
11.	Доска шашечная с электронными фигурами	комплект	2

12.	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта "шахматы"	штук	3
13.	Веб-камера	штук	2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Шашечная доска складная с шахматными фигурами	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3
2.	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта "шахматы"	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3

### 6.3. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №17

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный зимний	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный летний	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
3.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки утепленные (зимние)	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
6.	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	1

7.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
----	------------------	------	------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

#### 6.4. Кадровые условия реализации Программы

6.4.1. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «шахматы», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с учащимися).

6.4.2. Кадровая укомплектованность учреждения:

Таблица №18

#### Минимальные кадровые условия реализации Программы

№ п/п	Кадры
1.	Руководящие работники: директор, замдиректора по учебно-спортивной работе, замдиректора по методической работе, замдиректора по административно-хозяйственной части.
2.	Тренеры-преподаватели
3.	Инструкторы-методисты
4.	Медицинские работники
5.	Прочий персонал: секретарь, сторож-вахтёр, рабочий, дворник.

6.4.3. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.4.4. Непрерывность образования: непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей заключается в систематическом повышении квалификации (педагогические работники повышают свою квалификацию не реже 1 раза в 3 года (ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»)).

#### 6.5 Информационно-методические условия реализации Программы

##### 6.5.1. Учебно-методические ресурсы:

##### Методические пособия:

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 / Немцев 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. Севостьянов – 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.

### **6.5.2. Интернет-ресурсы:**

1. On-line-курс «Антидопинг». [Электронный ресурс]. URL: <https://rusada.ru/education/online-training/>
2. Интернет-площадка для игры в заочные шахматы. [Электронный ресурс]. URL: <https://lichess.org/>

### **6.5.3. Информационно-образовательные ресурсы:**

#### **учебные:**

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 ; 3В 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; 3В 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; 3В плата; динамики или наушники. - Загл. с экрана.

**Контрольно-переводная работа по итогам освоения программы ЭНП-1****Вариант 1**

Теоретическая часть:

**ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЕ ПОНЯТИЯ О ШАХМАТАХ:**

1. Как называется четыре шахматных поля, расположенных в центре?

2. Что выгоднее: объявить шах или поставить мат?

3. Виды ничьи.

4. Как понимаете понятие «вечный шах»?

5. Виды матовых позиций?

**ДЕБЮТ:**

6. Что такое центр?

7. Какие фигуры обычно захватывают центр в дебюте?

8. Можно ли выводить коней на край доски?

9. Можно ли в дебюте ходить крайними пешками?

10. Для чего в дебюте делают рокировку?

**МИТТЕЛЬШПИЛЬ:**

11. Как называется прием, когда завлекается фигура соперника на «плохое» поле?

12. Как называется прием, когда отвлекается фигура?

13. Что такое двойной шах?

14. Что такое материальное преимущество?

15. Что такое «мельница»?

16. Что такое блокировка?

17. Как организовать атаку в центре?

**ЭНДШПИЛЬ:**

18. В какие фигуры может превратиться пешка?

19. Как называется поле, на котором пешка может превратиться в любую фигуру?

20. Какое положение королей называется оппозицией?

21. Назови виды оппозиции, которые ты знаешь?

22. Можно ли поставить мат одной ладьей? Конем?

23. Назови основные приемы постановки мата двумя тяжелыми фигурами?

24. Назови основные приемы постановки мата ладьей и королем?

25. Назови основные приемы постановки мата ферзем и королем?

Практическая часть:

**ЗАПИШИ РЕШЕНИЕ ШАХМАТНЫХ ЗАДАЧ:**

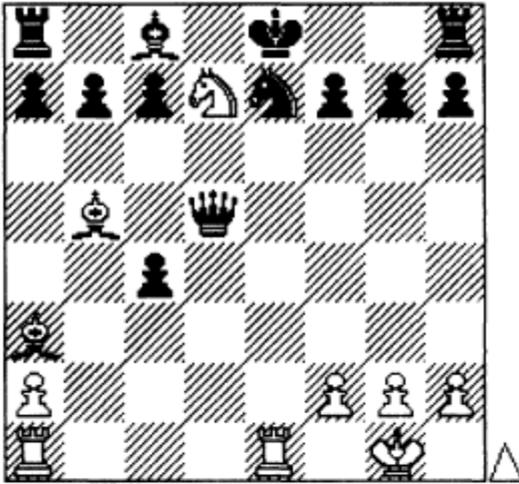
Ход белых. Мат в два ход:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

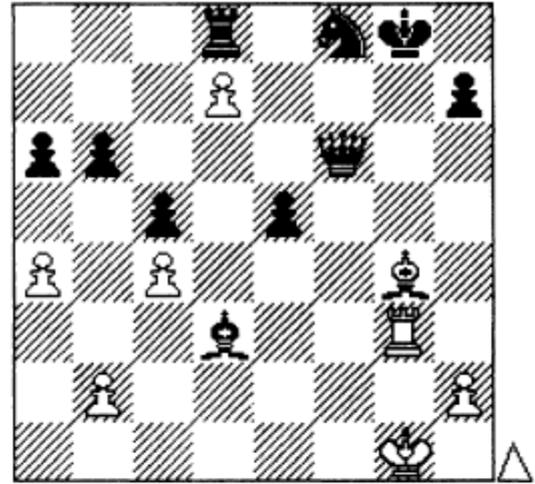
5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

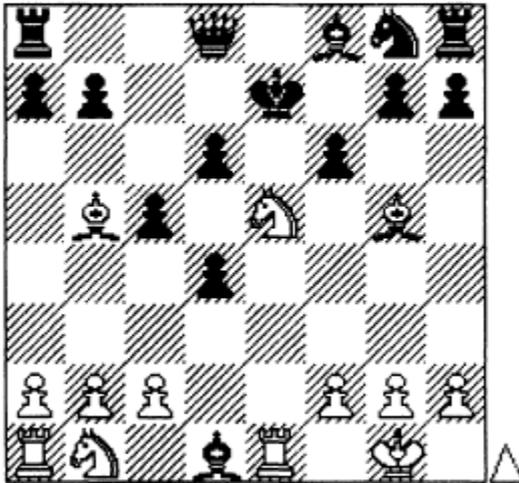
1



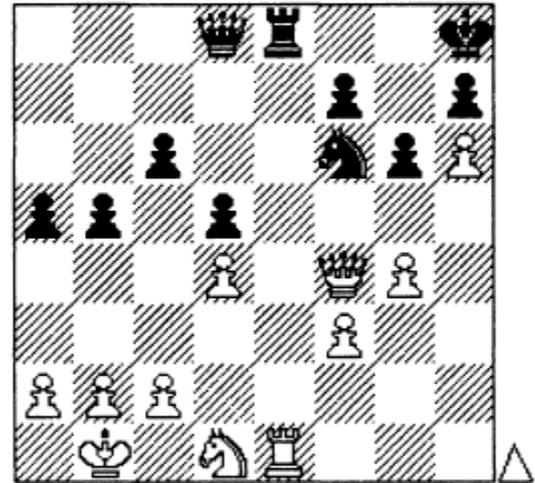
2



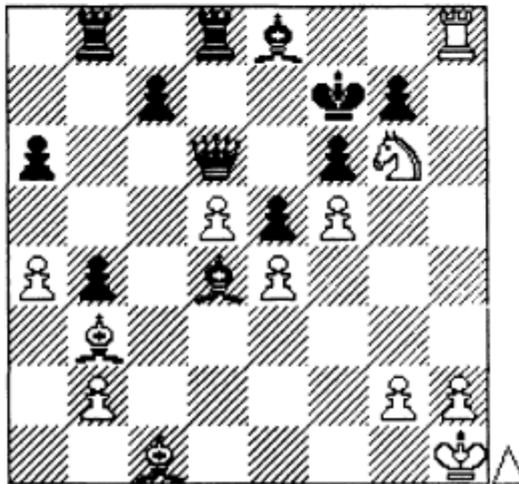
3



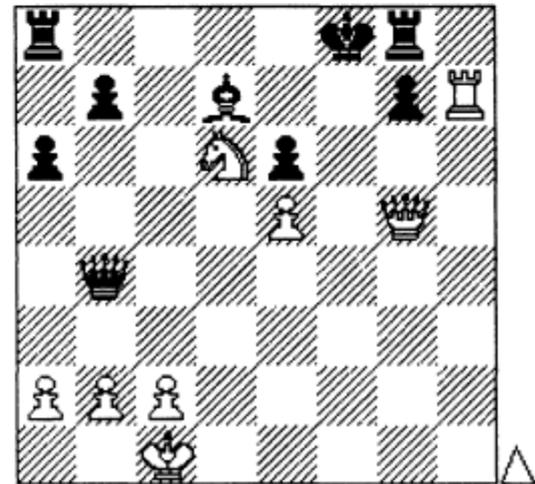
4



5



6



**Контрольно-переводная работа по итогам освоения программы ЭНП-1****Вариант 2**

Теоретическая часть:

**ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЕ ПОНЯТИЯ О ШАХМАТАХ:**

1. Цель игры в шахматы?
2. Перечислите все способы избавления от шаха.
3. Какие фигуры участвуют в рокировке?
4. Для чего делают рокировку?
5. Перечисли ситуации, когда нельзя делать рокировку?

**ДЕБЮТ:**

1. Классификация дебютов.
2. Перечислите основные принципы разыгрывания дебюта.
3. Перечислите дебютные ошибки.
4. Какими ходами начинается итальянская партия?
5. Какими ходами начинается скандинавская партия?

**МИТТЕЛЬШПИЛЬ:**

6. Как называется середина игры?
7. Что такое связка? Назови виды связок?
8. Перечисли способы избавления от связки?
9. Какой удар называют двойным?
10. Что такое открытое нападение? Открытый шах?
11. Какой шах называется вскрытым?
12. Когда возникает двойной шах?

**ЭНДШПИЛЬ:**

18. Как называется заключительная стадия игры?
19. Роль короля в эндшпиле?
20. В чем суть правила квадрата?
21. Догонит король пешку, если он находится в квадрате пешки?
22. Догонит король пешку, если он находится не в квадрате пешки?
23. Какие поля называются ключевыми?
24. Сколько ключевых полей у крайней пешки? Центральной?
25. Как называется мат тяжелыми фигурами?

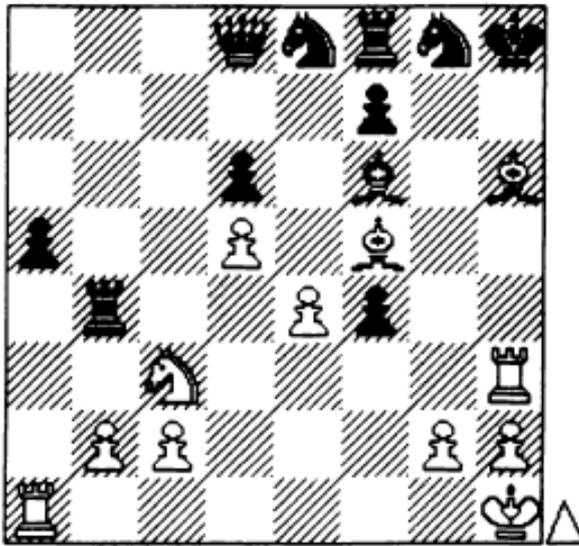
Практическая часть:

**ЗАПИШИ РЕШЕНИЕ ШАХМАТНЫХ ЗАДАЧ:**

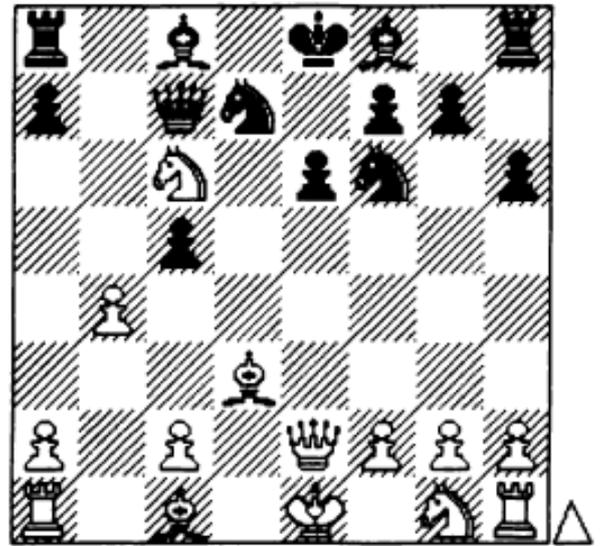
Ход белых 7,8,11,12. Ход черных 9,10. Мат в два ход:

7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. ... \_\_\_\_\_
10. ... \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_

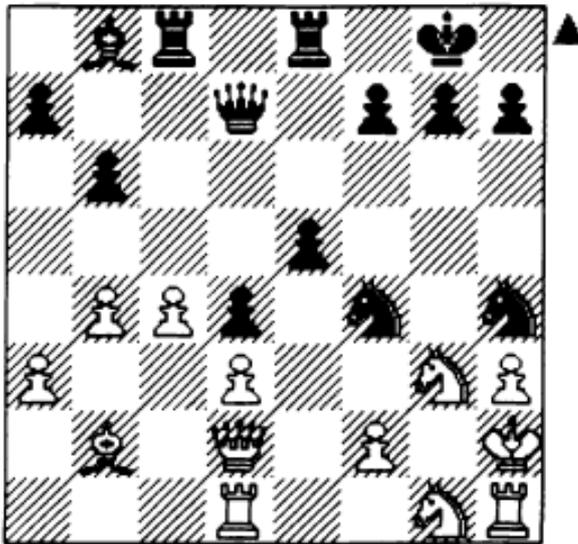
7



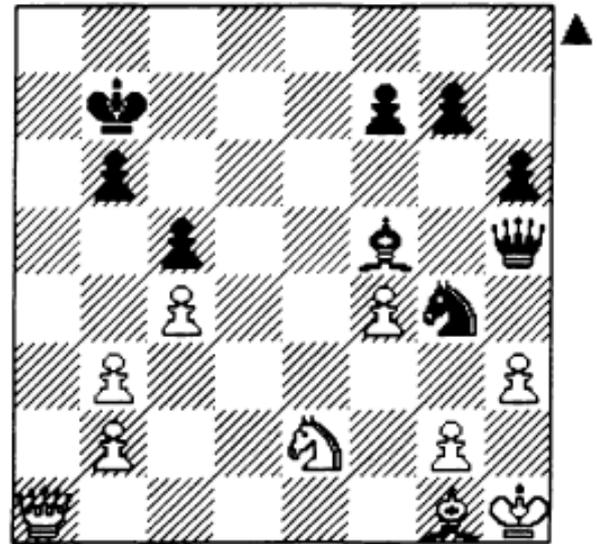
8



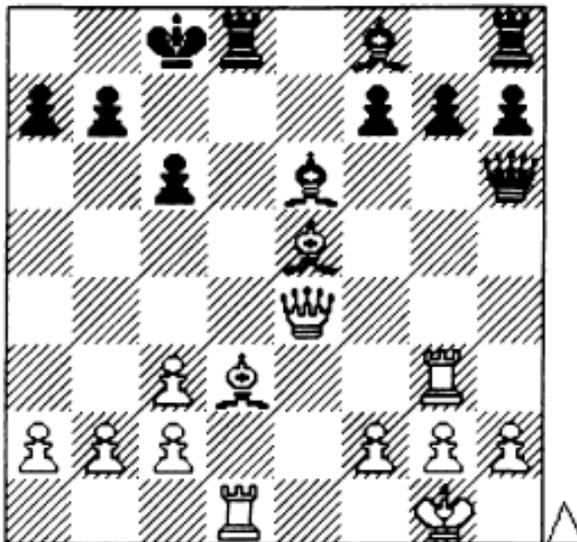
9



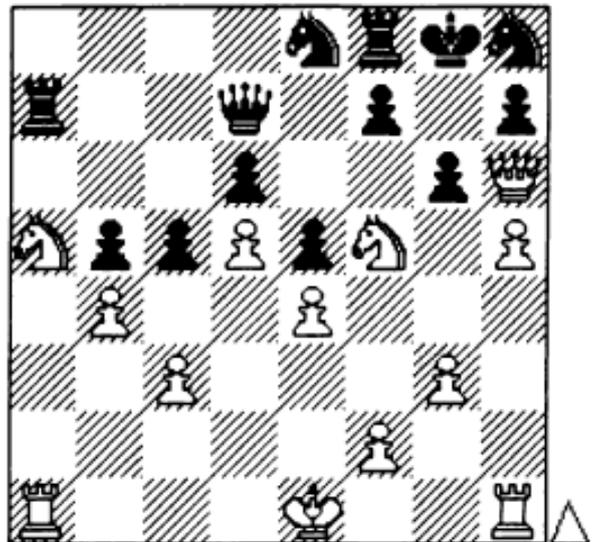
10



11



12



**Контрольно-переводная работа по итогам освоения программы ЭНП-2**

**(первый год)**

**Вариант 1**

Теоретическая часть:

**ДЕБЮТ:**

1. Какими ходами начинается дебют «Защита 2-х коней»?
2. Что такое гамбит?
3. Какими ходами начинается Королевский гамбит?
4. Что такое план игры?
5. Какие фигуры обычно захватывают центр в дебюте?
6. Какими способами можно ограничить подвижность фигур?
7. Какими ходами начинается дебют «Скандинавская партия»?
8. Какими ходами начинается Венская партия?
9. Планы сторон при разносторонних рокировках?

**МИТТЕЛЬШПИЛЬ:**

10. Что такое двойной шах?
11. Что такое материальное преимущество?
12. Какой размен называется выгодным и невыгодным?

13. Что такое защита в шахматной партии?
14. Атака. Как организовать атаку в центре?

15. Что такое комбинационный план?
16. Дай определение «выгодный и невыгодный размен»?

17. Какие поля называются сильными и слабыми?

**ЭНДШПИЛЬ:**

18. Назовите слабости пешечной структуры?
19. Какое положение королей называется оппозицией?
20. Основные приемы построения «моста»?
21. Какой эндшпиль называется легкофигурным? Тяжелофигурным?

22. Какой эндшпиль называется смешанным?
23. С какой целью делают королю «форточку»?
24. Какая пешка называется отдаленной?
25. Какой мат называют «спертым»?

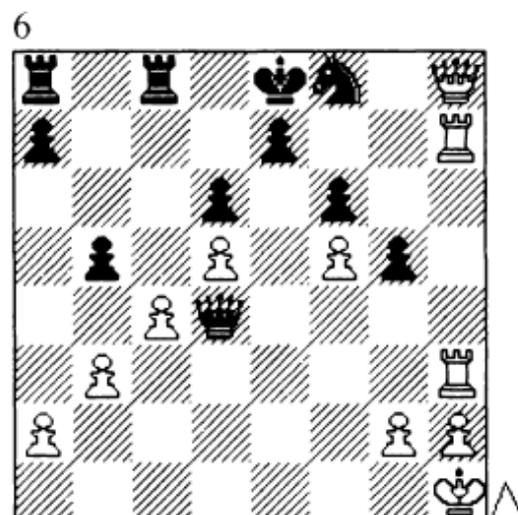
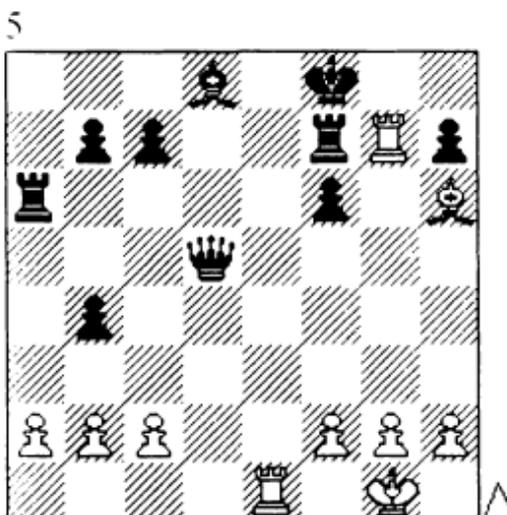
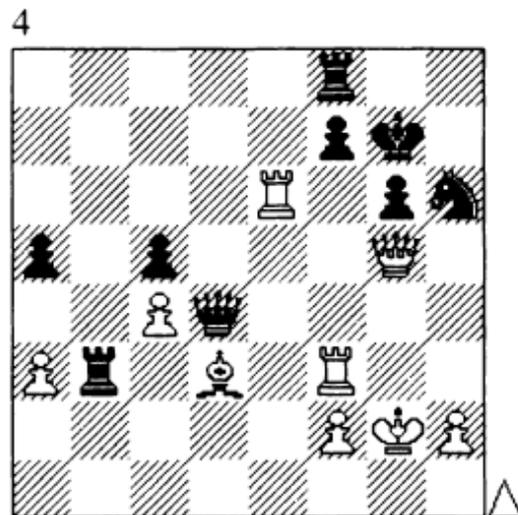
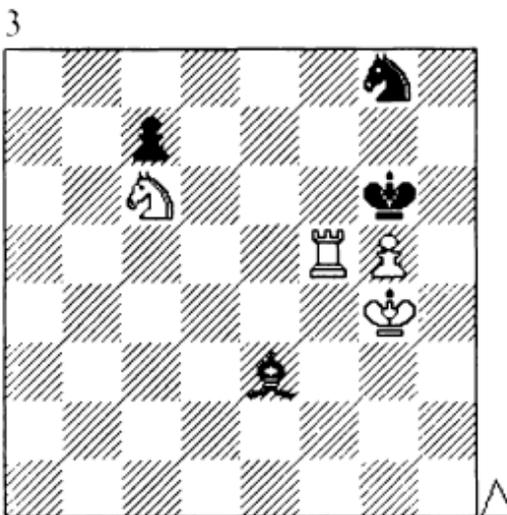
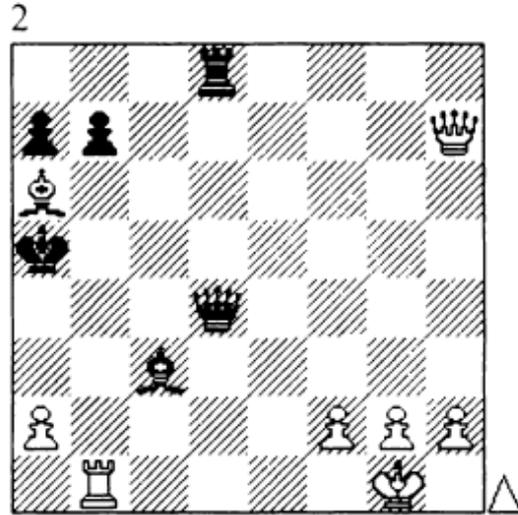
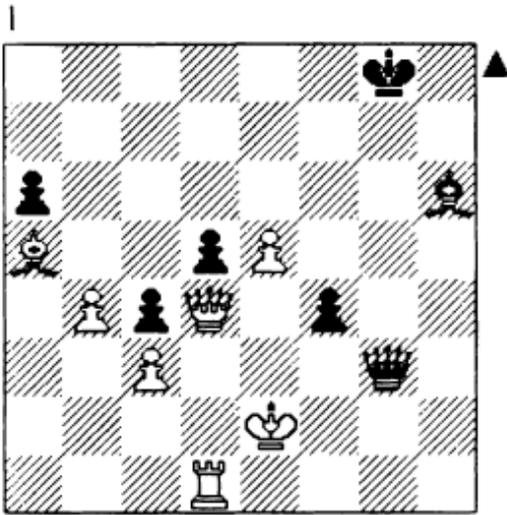
Практическая часть:

**ЗАПИШИ РЕШЕНИЕ ШАХМАТНЫХ ЗАДАЧ:**

Ход белых. Мат в три ход:

1. \_\_\_\_\_

- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_\_
- 6. \_\_\_\_\_



**Контрольно-переводная работа по итогам освоения программы ЭНП-2****(первый год)****Вариант 2**

Теоретическая часть:

**ДЕБЮТ:**

1. Классификация дебютов.
2. Перечислите основные принципы разыгрывания дебюта.
3. Перечислите дебютные ошибки.
4. Профилактика ошибок в дебюте?
5. Какие фланги на шахматной доске ты знаешь?
6. Значение флангов в дебюте?
7. Что такое мобилизация сил в дебюте?
8. Что такое позиционное преимущество?
9. Какими ходами начинается «Итальянская партия»?

**МИТТЕЛЬШПИЛЬ:**

10. Как называется середина игры?
11. Что такое связка?
12. Назови виды связок?
13. Перечисли способы избавления от связки?
14. Какой удар называют двойным?
15. Что такое открытое нападение? Открытый шах?
16. Какой шах называется вскрытым?
17. Когда возникает двойной шах? Вилка?

**ЭНДШПИЛЬ:**

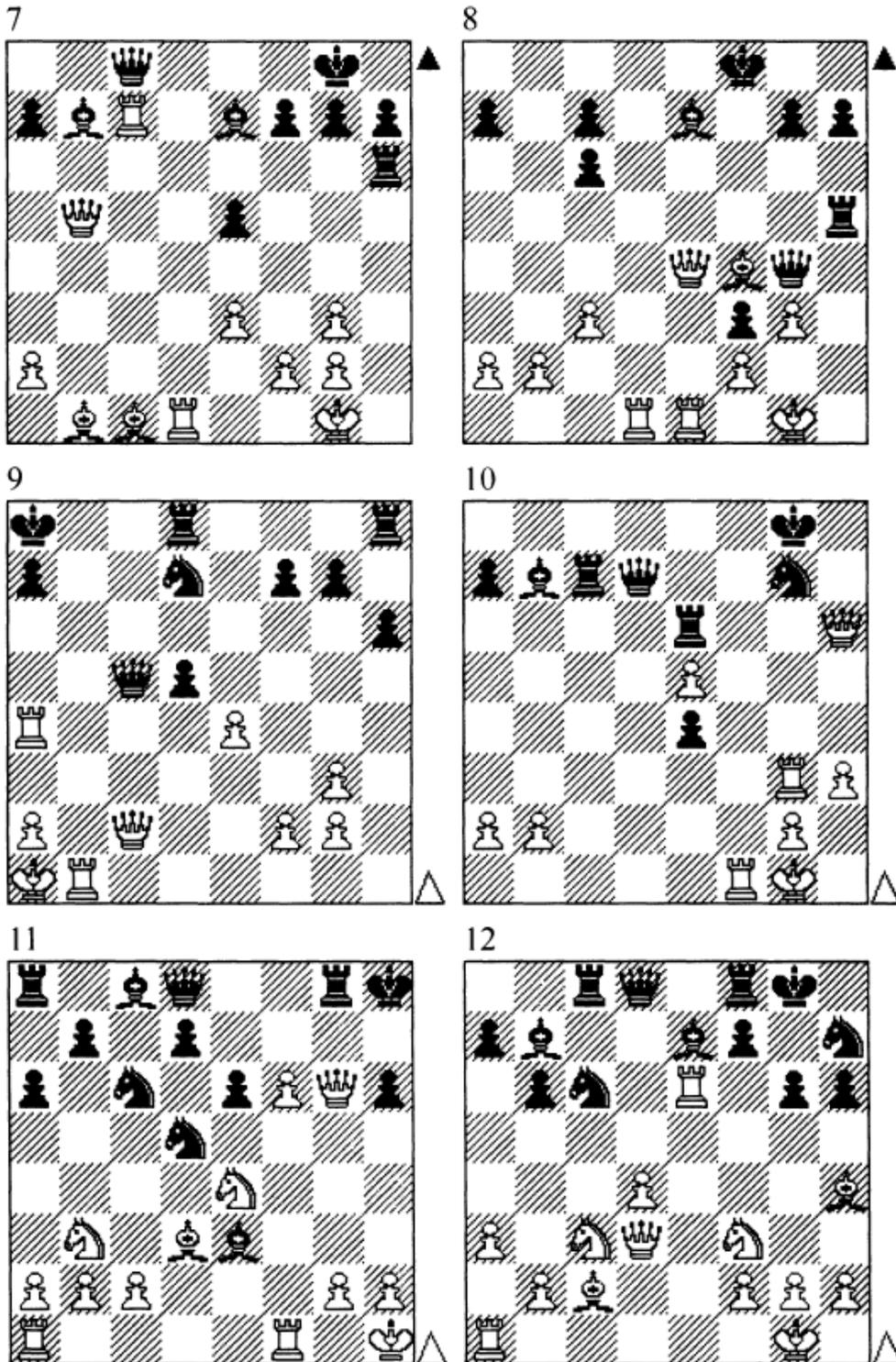
18. Как называется заключительная стадия игры?
19. Роль короля в эндшпиле?
20. В чем суть правила квадрата?
21. Догонит король пешку, если он находится в квадрате пешки?
22. Догонит король пешку, если он находится не в квадрате пешки?
23. Какие поля называются ключевыми?
24. Сколько ключевых полей у крайней пешки? Центральной?
25. Что такое пешечный прорыв?

Практическая часть:

**ЗАПИШИ РЕШЕНИЕ ШАХМАТНЫХ ЗАДАЧ:**

Ход белых 9,10,11,12. Ход чёрных 7,8. Мат в три ход:

7. ... \_\_\_\_\_  
 8. ... \_\_\_\_\_  
 9. \_\_\_\_\_  
 10. \_\_\_\_\_  
 11. \_\_\_\_\_  
 12. \_\_\_\_\_



**Контрольно-переводная работа по итогам освоения программы ЭНП-2****(свыше года)****Вариант 1**

Теоретическая часть:

**ДЕБЮТ:**

1. Классификация дебютов.
2. Перечислите основные принципы разыгрывания дебюта.
3. Перечислите дебютные ошибки. Профилактика ошибок в дебюте?
4. Что такое инициатива?
5. Что такое мобилизация сил в дебюте?
6. Что такое накопление позиционного преимущества?
7. Какими ходами начинается дебют «защита 2-х коней»?
8. Что такое гамбит?

**МИТТЕЛЬШПИЛЬ:**

9. Что такое материальное преимущество?
10. Какой размен называется выгодным и невыгодным?
11. Что такое атака и защита в шахматной партии?
12. Атака. Как организовать атаку по центру?
13. Как организовать атаку на короля?
14. Что такое комбинационный план?
15. С помощью, каких приемов можно разрушить прикрытие короля?

**ЭНДШПИЛЬ:**

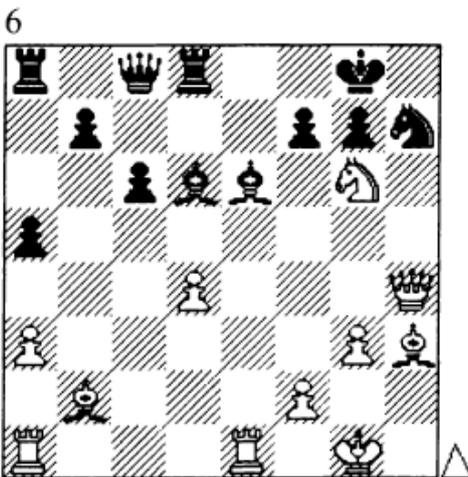
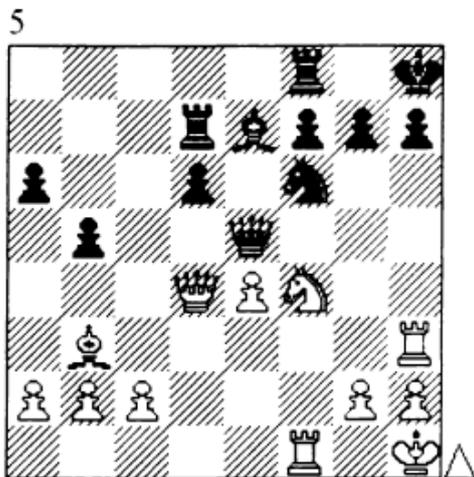
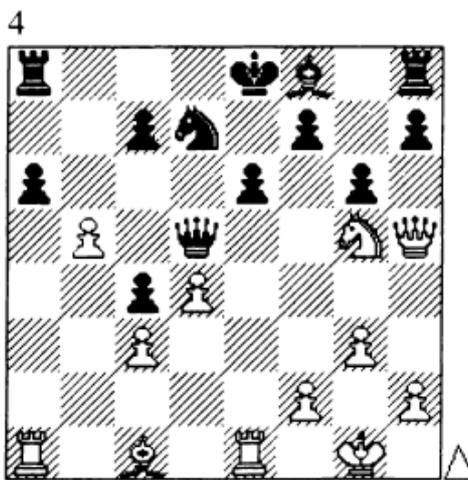
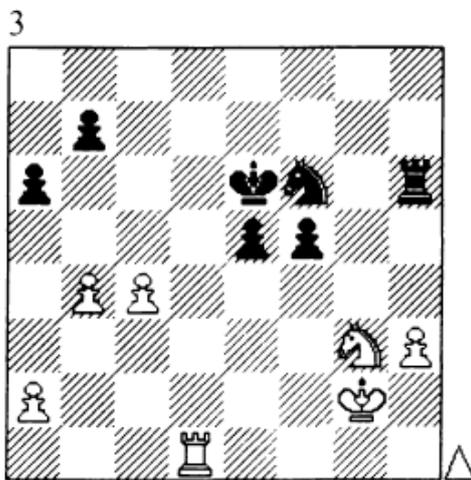
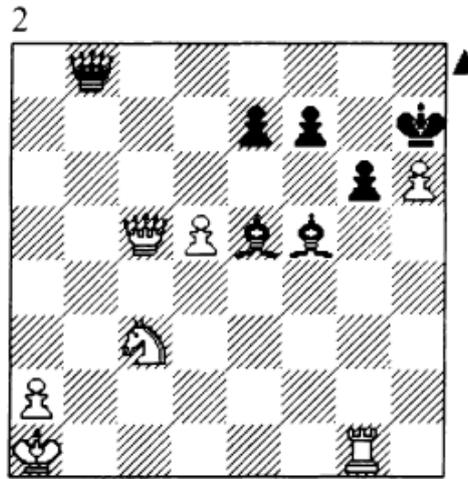
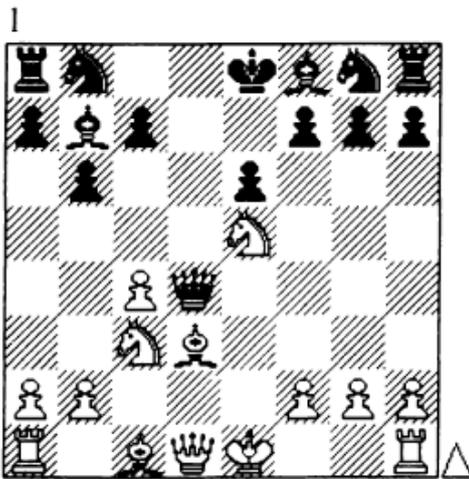
16. Назовите слабости и дефекты в пешечной структуре?
17. Какое положение королей называется оппозицией? Виды оппозиции?
18. Основные приемы построения «моста»?
19. Какой эндшпиль называется легкофигурным? Тяжелофигурным?
20. Какой эндшпиль называется смешанным?
21. Для чего надо делать королю «форточку»?
22. Какие линии называются открытыми, полуоткрытыми линиями?
23. Понятие «цугцванг».

Практическая часть:

**ЗАПИШИ РЕШЕНИЕ ШАХМАТНЫХ ЗАДАЧ:**

Ход белых 1,3,4,5,6. Ход чёрных 2. Выигрыш, использование тактической слабости.

1. \_\_\_\_\_
2. ... \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_



**Контрольно-переводная работа по итогам освоения программы ЭНП-2****(свыше года)****Вариант 2**

Теоретическая часть:

**ДЕБЮТ:**

1. Какими ходами начинается королевский гамбит?
2. Что такое план игры?
3. Какие фигуры обычно захватывают центр в дебюте?
4. Какими способами можно ограничить подвижность фигур?
5. Какими ходами начинается испанская партия?
6. Для чего в дебюте делают рокировку?
7. Планы сторон при разносторонних рокировках?
8. Когда можно считать дебют законченным?

**МИТТЕЛЬШПИЛЬ:**

9. Какие тактические приемы ты знаешь?
10. Что такое связка? Назови виды связок?
11. Понятие инициативы и темпа в атаке?
12. Перечисли способы избавления от связки?
13. Что такое «дерево» вариантов?
14. Что такое открытое нападение? Открытый шах?
15. Какой шах называется вскрытым?

**ЭНДШПИЛЬ:**

16. Как называется заключительная стадия игры?
17. Роль короля в эндшпиле?
18. В чем суть правила квадрата?
19. Какие поля называются ключевыми?
20. Сколько ключевых полей у крайней пешки? Центральной?
21. Какие поля называют полями соответствия?
22. Что такое пешечный прорыв?
23. Какие приемы используют в многопешечных окончаниях?

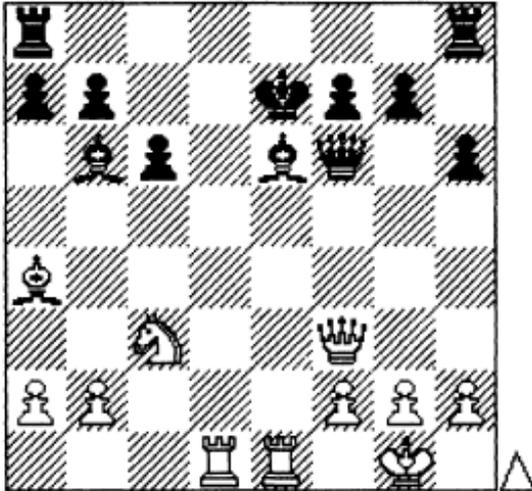
Практическая часть:

**ЗАПИШИ РЕШЕНИЕ ШАХМАТНЫХ ЗАДАЧ:**

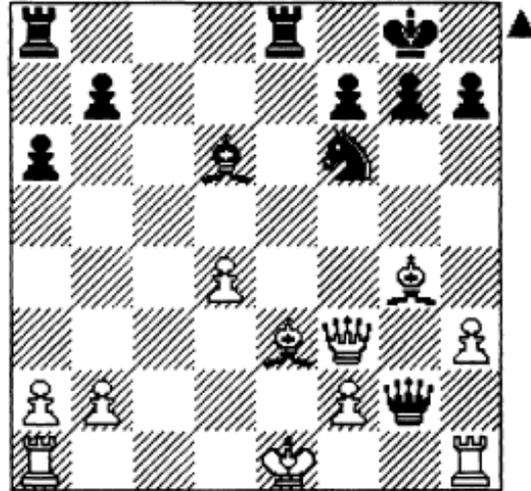
Ход белых 7,11. Ход чёрных 8,9,10,12. Выигрыш, использование тактической слабости.

7. \_\_\_\_\_  
 8. ... \_\_\_\_\_  
 9. ... \_\_\_\_\_  
 10. ... \_\_\_\_\_  
 11. \_\_\_\_\_  
 12. ... \_\_\_\_\_

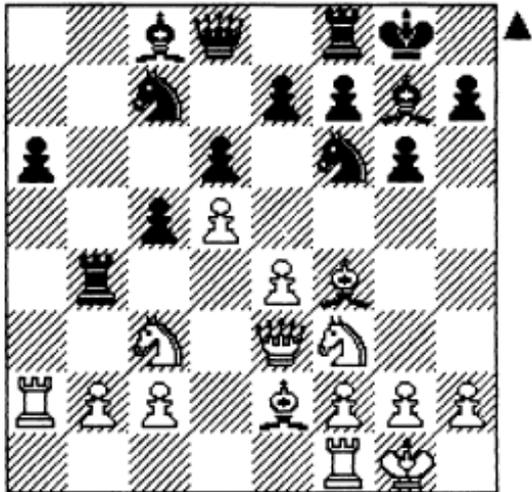
7



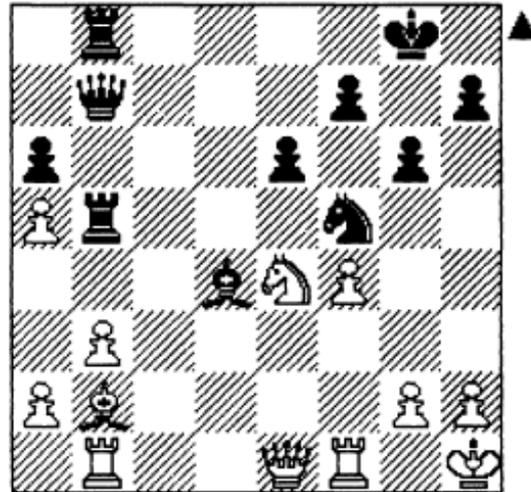
8



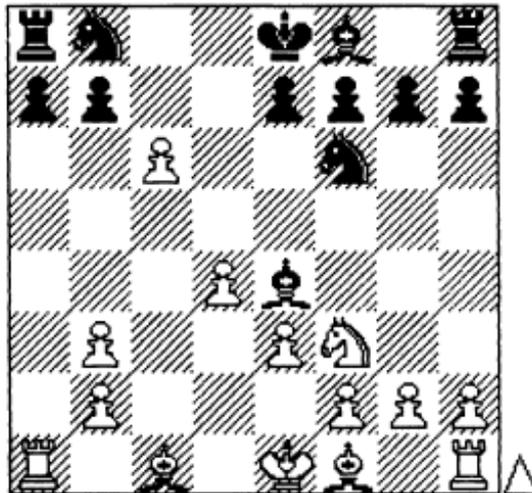
9



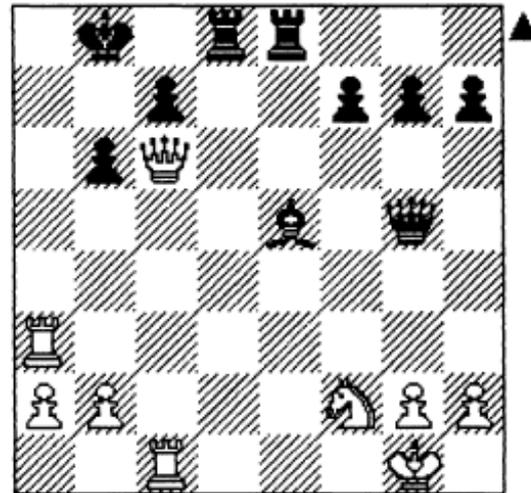
10



11



12



**Контрольно-переводная работа по итогам освоения программы ТЭ-1****Вариант 1**

Теоретическая часть:

**ДЕБЮТ:**

1. Классификация дебютов.
2. Перечислите основные принципы разыгрывания дебюта.
3. Перечислите дебютные ошибки. Профилактика ошибок в дебюте?
4. Что такое темп?
5. Что такое мобилизация сил в дебюте?
6. Что такое накопление позиционного преимущества?
7. Типовые приемы игры в разменном варианте испанской партии?
8. Что такое гамбит?
9. Какими ходами начинается французская защита?

**МИТТЕЛЬШПИЛЬ:**

10. Какие тактические приемы ты знаешь?
11. Какая роль ферзя в атаке и защите?
12. Понятие инициативы и темпа в атаке?
13. Понятие слабость первой и восьмой горизонтали?
14. Что такое «дерево» вариантов?
15. Что такое контратака?
16. Как ограничить подвижность сил противника и активизировать собственные фигуры.
17. Когда возникает двойной шах? Вилка?

**ЭНДШПИЛЬ:**

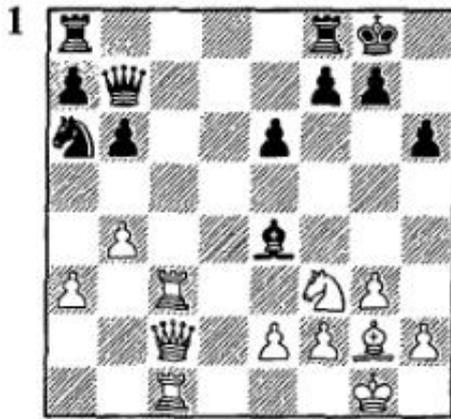
18. Как называется заключительная стадия игры?
19. Роль короля в эндшпиле?
20. В чем суть правила квадрата?
21. В чем суть правила треугольника?
22. Какие поля называются ключевыми? Критическими?
23. Сколько ключевых полей у крайней пешки? Центральной?
24. Какие поля называют полями соответствия в пешечных окончаниях?
25. Что такое пешечный прорыв?
26. Какую пешку называют - «гвоздь»?

Практическая часть:

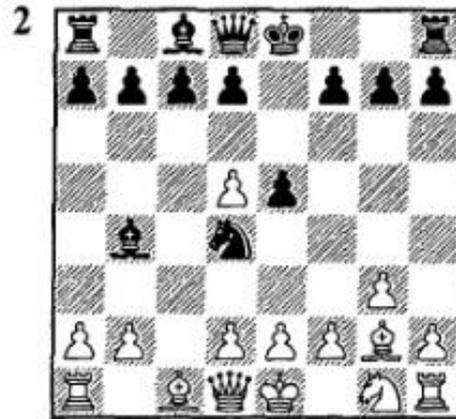
**ЗАПИШИ РЕШЕНИЕ ШАХМАТНЫХ ЗАДАЧ:**

Ход белых 1.2.3.4.5. Ход чёрных 6. Выигрыш, использование тактической слабости.

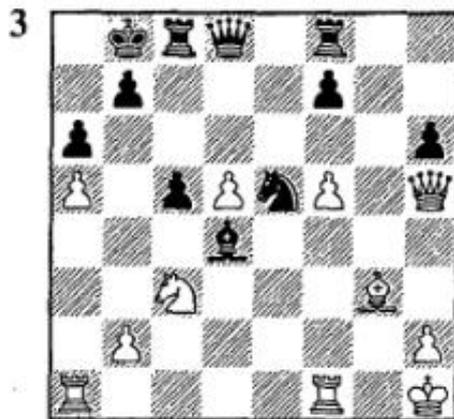
1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. ... \_\_\_\_\_



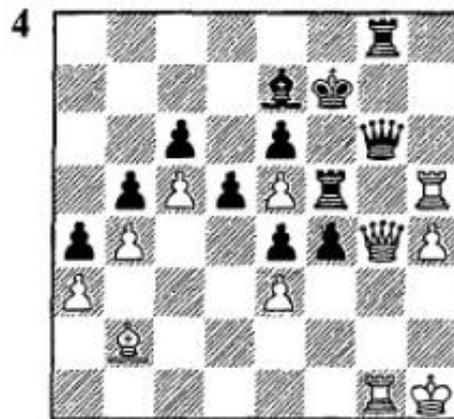
1. ?



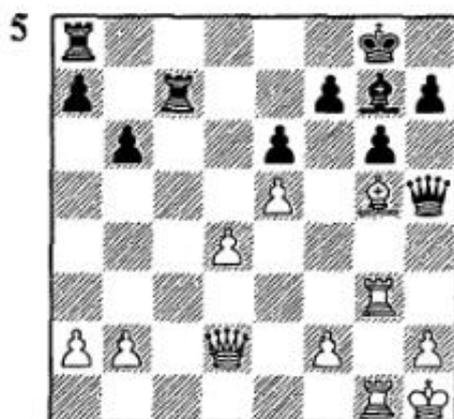
1. ?



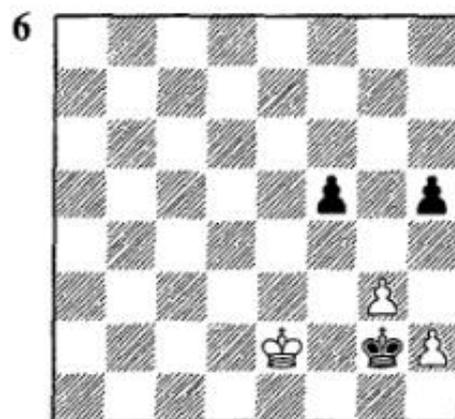
1. ?



1. ?



1. ?



1. ... ?

**Контрольно-переводная работа по итогам освоения программы ТЭ-1**

**Вариант 2**

Теоретическая часть:

**ДЕБЮТ:**

1. Фланги. Различие игры на флангах.
2. Какими приемами достигается активность и взаимодействие боевых сил в дебюте?
3. Какими способами можно ограничить подвижность фигур?
4. Какими ходами начинается староиндийская защита?
5. Какими ходами начинается французская защита?
6. Какими ходами начинается сицилианская защита (вариант дракона)?
7. Атака в шахматной партии. Виды атаки.
8. Планы сторон при разносторонних рокировках?
9. Дайте характеристику современным дебютам?

**МИТТЕЛЬШПИЛЬ:**

10. Какую пешку называют - «гвоздь»?
11. Что такое материальное преимущество?
12. Какой размен называется выгодным и невыгодным?
13. Что такое атака и защита в шахматной партии?
14. Закрытый центр. Борьба с образованием у противника пешечного центра.
15. Что такое комбинационный план?
16. С помощью каких приемов можно разрушить прикрытие короля?
17. План игры при подвижном центре?

**ЭНДШПИЛЬ:**

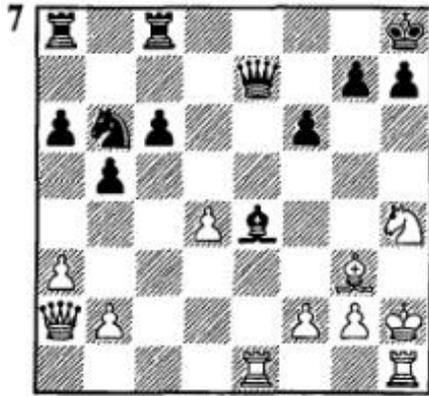
18. Какие приемы использую в многопешечных окончаниях?
19. Назовите слабости и дефекты в пешечной структуре?
20. Какое положение королей называется оппозицией?
21. Основные приемы построения «моста»?
22. Какой эндшпиль называется легкофигурным? Тяжелофигурным?
23. Какой эндшпиль называется смешанным?
24. Для чего надо делать королю «форточку»?
25. Какие линии называются открытыми, полуоткрытыми линиями?
26. На чем основывается оценка позиции?

Практическая часть:

**ЗАПИШИ РЕШЕНИЕ ШАХМАТНЫХ ЗАДАЧ:**

Ход белых 7,9,10,11,12. Ход чёрных 8. Выигрыш, использование тактической слабости.

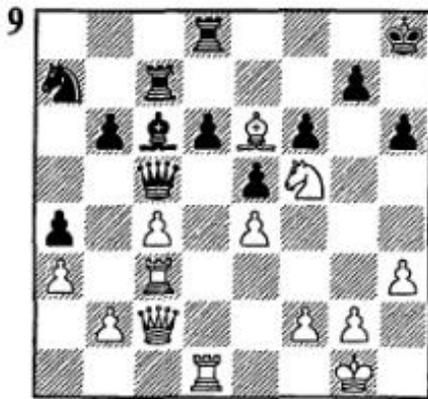
7. \_\_\_\_\_  
 8. ... \_\_\_\_\_  
 9. \_\_\_\_\_  
 10. \_\_\_\_\_  
 11. \_\_\_\_\_  
 12. \_\_\_\_\_



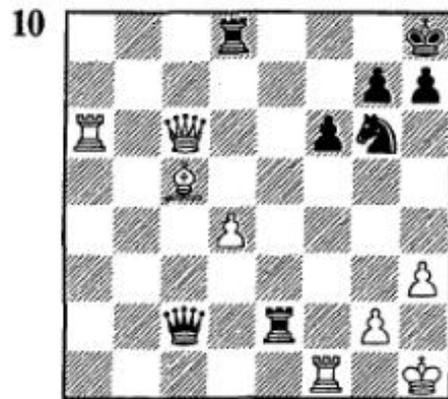
1. ?



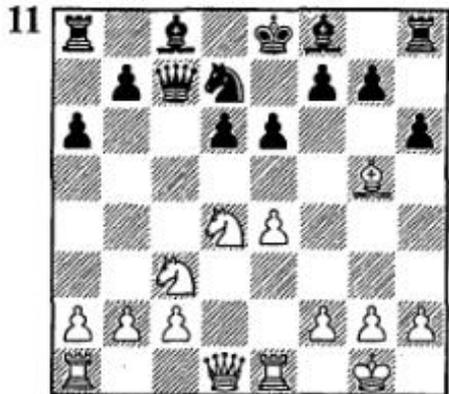
1. ... ?



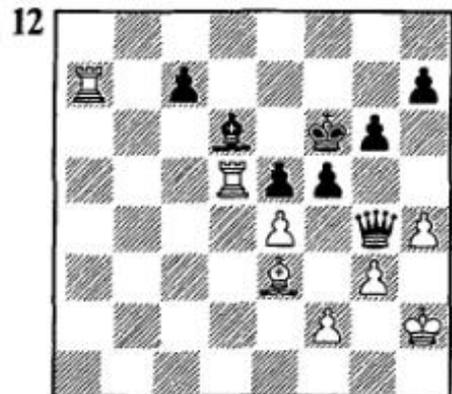
1. ?



1. ?



1. ?



1. ?

**Контрольно-переводная работа по итогам освоения программы ТЭ-2****(первый год)****Вариант 1**

Теоретическая часть:

**ДЕБЮТ:**

1. Классификация дебютов.
2. Понятие контратаки в дебюте?
3. Перечислите дебютные ошибки. Профилактика ошибок в дебюте?
4. План игры при закрытом центре?
5. Что такое мобилизация сил в дебюте?
6. Изоляция сил соперника в дебюте?
7. Что такое накопление позиционного преимущества?
8. Фланг. Разобщенность флангов.

**МИТТЕЛЬШПИЛЬ:**

9. Какие тактические приемы ты знаешь?
10. Комбинационный мотив. Комбинации на сочетание идей.
11. Понятие инициативы и темпа в атаке?
12. Понятие слабость первой и восьмой горизонтали?
13. Что такое «дерево» вариантов?
14. Что такое контратака?
15. Как ограничить подвижность сил противника и активизировать собственные фигуры.
16. Дайте понятие фиксированный центр? подвижный центр?
17. Что такое «форпост»?

**ЭНДШПИЛЬ:**

18. Типичные комбинации в эндшпиле?
19. Роль короля в эндшпиле?
20. В чем суть правила квадрата?
21. В чем суть правила треугольника?

22. Поля соответствия.

23. Какие поля называются ключевыми? Критическими?

24. Сколько ключевых полей у крайней пешки? Центральной?

25. Какие поля называют полями соответствия в пешечных окончаниях?

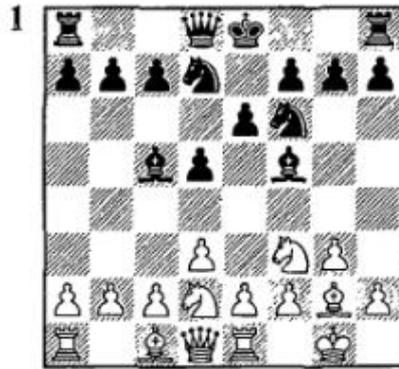
26. Что такое пешечный прорыв?

Практическая часть:

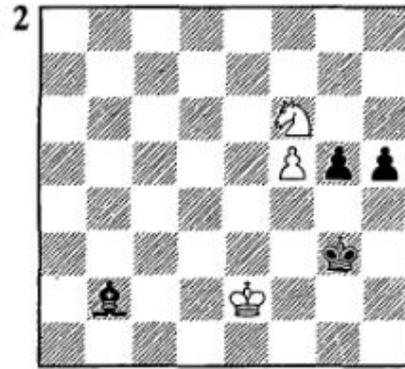
**ЗАПИШИ РЕШЕНИЕ ШАХМАТНЫХ ЗАДАЧ:**

Ход белых 2,3,5. Ход чёрных 1,4,6. Выигрыш, использование тактической слабости.

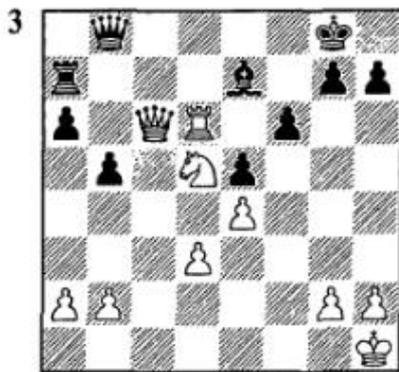
1. ... \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. ... \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. ... \_\_\_\_\_



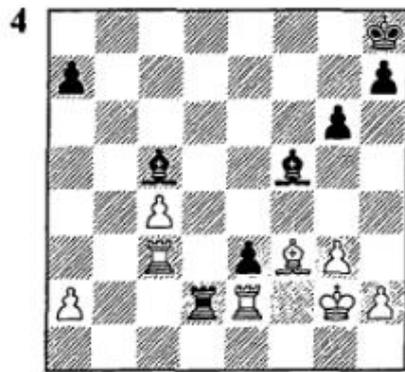
1. ... ?



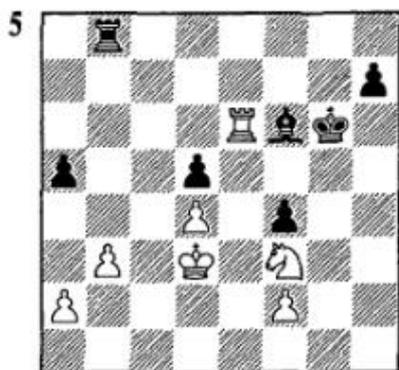
1. ?



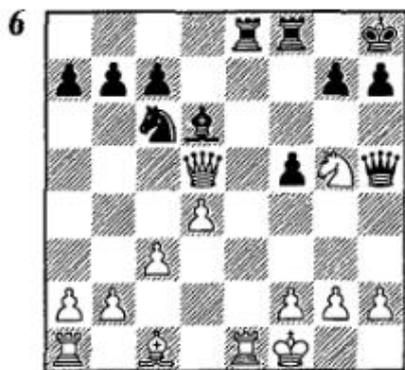
1. ?



1. ... ?



1. ?



1. ... ?

Фамилия и имя:

---

Контрольно-переводная работа по итогам освоения программы ТЭ-2

(первый год)

Вариант 2

Теоретическая часть:

**ДЕБЮТ:**

---

1. Что такое гамбит? Назови знакомые дебюты? Как они начинаются (5-7 ходов)

---

2. Связь дебюта с миттельшпилем?

---

3. Типичные комбинации в дебюте? Приведи пример.

---

4. Какими приемами достигается активность и взаимодействие боевых сил в дебюте?

---

5. Какими способами можно ограничить подвижность фигур?

---

6. Атака в шахматной партии. Виды атаки.

---

7. Планы сторон при разносторонних рокировках?

---

8. Дайте характеристику современным дебютам?

---

**МИТТЕЛЬШПИЛЬ:**

9. Форпост на открытой линии.

---

10. Активность фигур. Что такое выключение фигур из игры?

---

11. Какой размен называется выгодным и невыгодным?

---

12. Что такое атака и защита в шахматной партии?

---

13. Закрытый центр. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

---

14. Что такое комбинационный план?

---

15. С помощью, каких приемов можно разрушить прикрытие короля?

---

16. План игры при подвижном центре?

---

17. Атака на короля при односторонних рокировках?

---

**ЭНДШПИЛЬ:**

18. Какую пешку называют - «гвоздь»?

---

19. Какие приемы используют в многопешечных окончаниях?

---

20. Назовите слабости и дефекты в пешечной структуре?

21. Какое положение королей называется оппозицией?

22. Основные приемы построения «моста»?

23. Основные позиции Филидора.

24. Какой эндшпиль называется смешанным?

25. Какие линии называются открытыми, полуоткрытыми линиями?

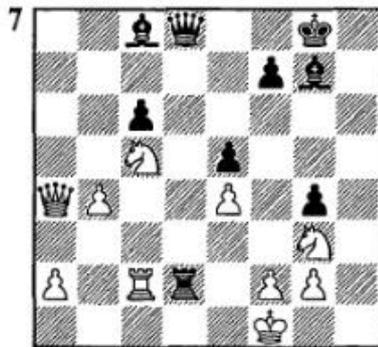
26. На чем основывается оценка позиций?

Практическая часть:

**ЗАПИШИ РЕШЕНИЕ ШАХМАТНЫХ ЗАДАЧ:**

Ход белых 9,10. Ход чёрных 7,8,11,12. Выигрыш, использование тактической слабости.

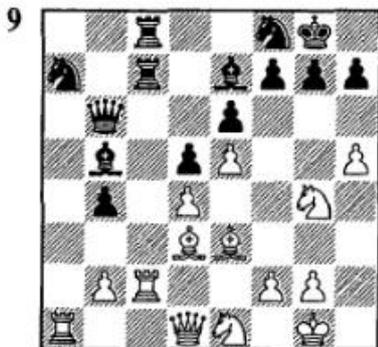
- 7. ... \_\_\_\_\_
- 8. ... \_\_\_\_\_
- 9. \_\_\_\_\_
- 10. \_\_\_\_\_
- 11. ... \_\_\_\_\_
- 12. ... \_\_\_\_\_



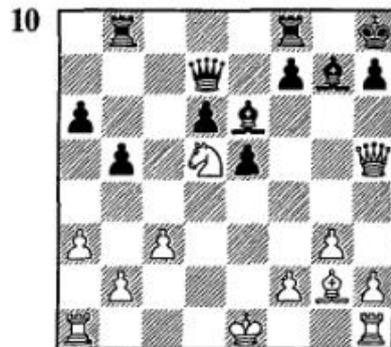
1. ... ?



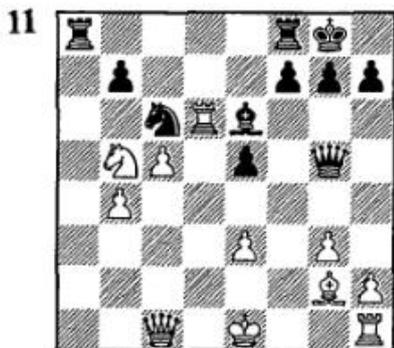
1. ... ?



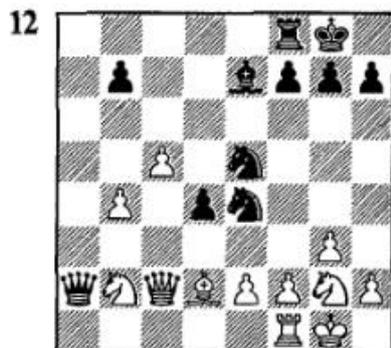
1. ?



1. ?



1. ... ?



1. ... ?

**Контрольно-переводная работа по итогам освоения программы ТЭ-2**

**(свыше года)**

**Вариант 1**

Теоретическая часть:

**ДЕБЮТ:**

1. После, каких ходов возникает шотландская партия? Каковы основные разветвления за черных? Приведите один из возможных вариантов до 10 хода.
2. Какова взаимосвязь между фигурами и пешками в дебюте?
3. План игры в дебюте и при переходе в миттельшпиль?
4. Что такое полуоткрытые начала? Какие полуоткрытые дебюты Вы знаете (привести по 5 ходов каждого из дебютов).
5. В каком дебюте возникает Берлинская защита? Контратака Маршалла? Рижский вариант? Открытый вариант? Привести основные ходы в каждом из вариантов.

**МИТТЕЛЬШПИЛЬ:**

6. Типовые комбинации миттельшпиля. Основные тактические приемы, которые Вам известны. Что является основанием для поиска комбинационных мотивов?
7. Что такое нетождественный размен? Важные принципы для оценки позиций при нетождественном размене.
8. Основания для поиска комбинационных мотивов в позиции. Дайте определение тактических слабостей и форсированного варианта.
9. Что такое пешка- гвоздь? Что такое форпост? Смысл стратегически важных пунктов.
10. Что такое перегрузка? Рентген? Блокада? Дайте определения и приведите примеры.

**ЭНДШПИЛЬ:**

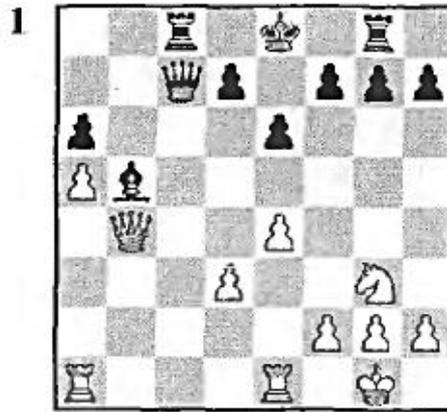
11. Основные принципы разыгрывания эндшпилей на примере ферзевых эндшпилей; коневых, слоновых.
12. Основные принципы разыгрывания ладейных окончаний, пешечных окончаний. Важные типовые приемы.
13. Ладья и слон против ладьи, ладья и конь против ладьи, ферзь против ладьи. Дайте объективную оценку каждому типу окончаний. Основные идеи каждой из позиции за слабейшую и сильнейшую стороны. Сколько ходов сильнейшая сторона может реализовывать свой перевес?
14. Что такое оппозиция? Дайте определение и в чем ее смысл? Что такое цугцванг? Где он применяется?
15. Техника расчета вариантов. Ходы-кандидаты. Дайте определение и приведите примеры. Что такое тактические слабости, и как они используются в практической партии для определения ходов – кандидатов и расчета вариантов?

Практическая часть:

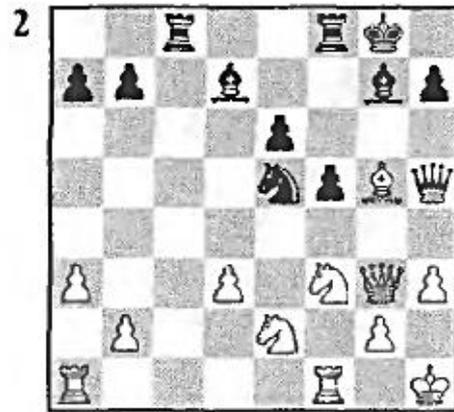
**ЗАПИШИ РЕШЕНИЕ ШАХМАТНЫХ ЗАДАЧ:**

Ход белых 1-5. Ход чёрных 6. Выигрыш, использование тактической слабости.

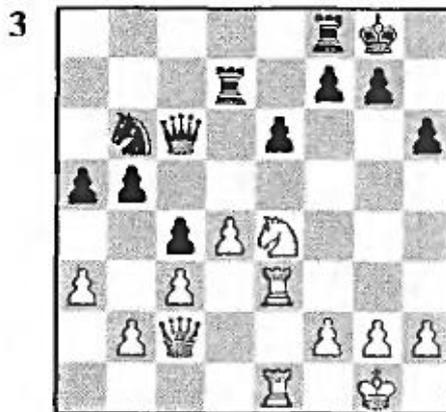
1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. ... \_\_\_\_\_



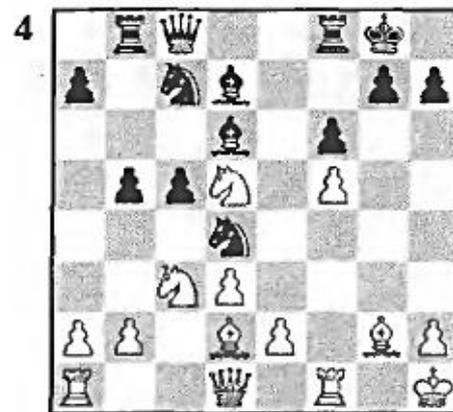
1. ?



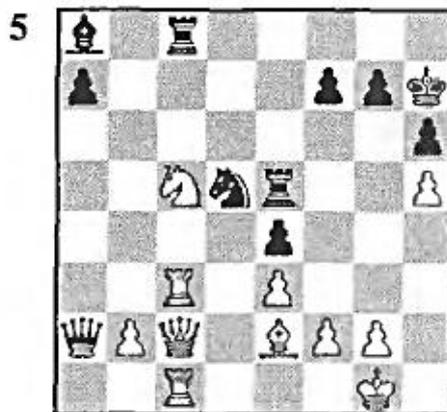
1. ?



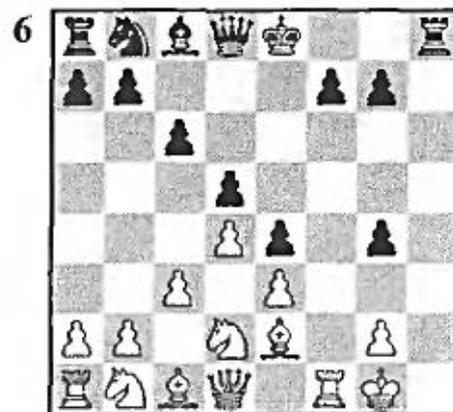
1. ?



1. ?



1. ?



1. ... ?

**Контрольно-переводная работа по итогам освоения программы ТЭ-2****(свыше года)****Вариант 2**

Теоретическая часть:

**ДЕБЮТ:**

1. После каких ходов возникает Защита двух коней? Итальянская партия? Шотландская партия? Испанская партия? Привести примерные варианты до 8 хода.
2. После, каких ходов, и в каком дебюте возникают вариант Алапина, вариант Паульсена? Закрытый Вариант. Привести примеры до 8 хода. Основные планы игры сторон.
3. Какие виды центра Вам известны? Приведите примеры дебютов, в которых возникают различные виде центра.
4. Какие основные варианты во Французской защите Вам известны? Основные идеи за черных? В чем главное отличие от Защиты Каро-Канн.
5. После, каких ходов возникает Сицилианская защита. После, каких ходов возникает вариант Найдорфа, вариант дракона, Шевенингенский вариант?

**МИТТЕЛЬШПИЛЬ:**

6. Что такое прорыв? Цугцванг? «Отталкивание плечом»? «Бешеная ладья»?
7. Динамическая и статическая оценки позиции. В чем отличие? Что такое план игры?
8. Что такое позиционная игра? В чем ее отличие от комбинационной игры? Приведите примеры. Тактические слабости, дерево расчета вариантов.
9. Какие виды центра Вам известны? Приведите примеры дебютов, в которых возникают различные виде центра (с перечислением ходов).
10. Что такое изолированная пешка? Назовите дебюты, в которых возникает изолированная пешка d4? Плюсы и минусы изолированной пешки в различных стадиях шахматной партии.

**ЭНДШПИЛЬ:**

11. Ферзь против ладьи с пешкой. Оценки позиции в зависимости от расположения фигур. Что такое крепость? Привести примеры.
12. Пешечные слабости. Пешечная структура.
13. Слабые и сильные поля и пункты. Форпосты.
14. Что такое прорыв? Цугцванг? «Отталкивание плечом»? «Бешеная ладья»?
15. Что такое изолированная пешка? Назовите дебюты, в которых возникает изолированная пешка d4? Плюсы и минусы изолированной пешки в различных стадиях шахматной партии.

Практическая часть:

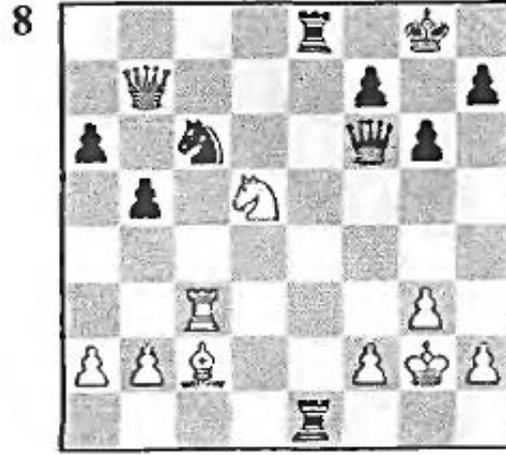
**ЗАПИШИ РЕШЕНИЕ ШАХМАТНЫХ ЗАДАЧ:**

Ход белых 10-12. Ход чёрных 7-9. Выигрыш, использование тактической слабости.

7. ... \_\_\_\_\_
8. ... \_\_\_\_\_
9. ... \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_



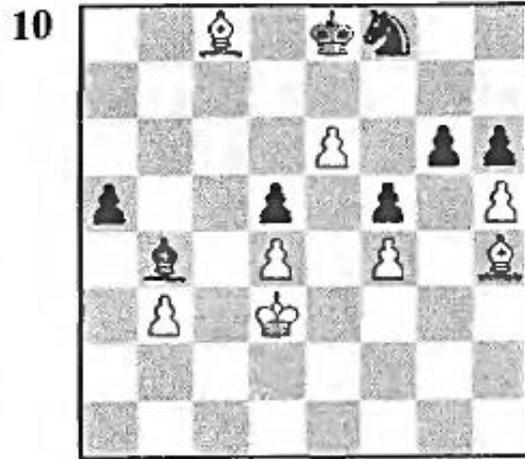
1. ... ?



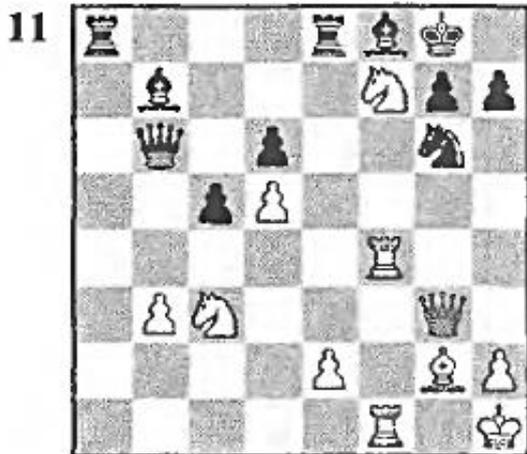
1. ... ?



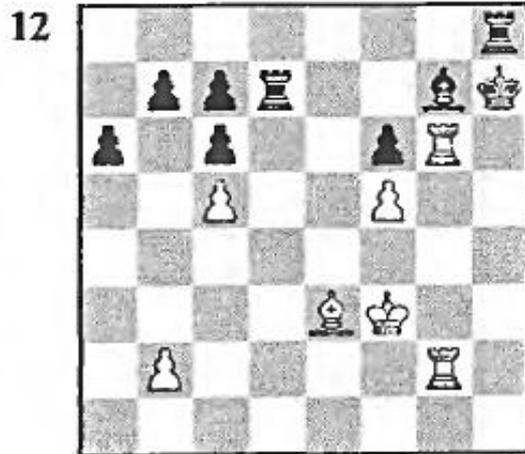
1. ... ?



1. ?



1. ?



1. ?

Фамилия и имя:

---

**Контрольно-переводная работа по итогам освоения программы ТЭ-3**

**Вариант 1**

Теоретическая часть:

---

**ДЕБЮТ:**

1. Назовите все полуоткрытые начала, которые Вам известны. На конкретном примере приведите идеи, и основные планы сторон какого-либо из полуоткрытых начал.
2. Что такое карлсбадская структура? В каких дебютах возможно возникновение карлсбадской структуры? Привести примеры с конкретными вариантами.
3. Сформулируйте основные принципы игры в дебюте. Дайте определение открытых дебютов, а также назовите все открытые начала, которые Вам известны.
4. Какие виды центра Вам известны? Приведите примеры дебютов, в которых возникают различные виде центра.
5. Что такое полуоткрытая, открытая линия? Важность ее использования тяжелыми фигурами. Привести конкретные примеры дебютных вариантов, в которых возникают открытые и полуоткрытые линии.
6. После, каких ходов возникает ферзевый гамбит? Какие его разновидности Вам известны? Привести примеры.
7. Назовите все стадии шахматной партии. В чем особенности каждой из них? Приведите конкретные примеры.

---

**МИТТЕЛЬШПИЛЬ:**

8. Назовите все тактические приемы, которые применяются в комбинации. Дайте определение тактическим слабостям.
9. Критерии оценки позиции. Назовите по пунктам, все, что важно для оценки позиции.
10. Что такое ходы-кандидаты? Что такое дерево расчета вариантов? Привести примеры. Дайте определение словосочетанию «форсированный вариант».
11. Что такое карлсбадская структура? В каких дебютах возможно возникновение карлсбадской структуры? Привести примеры с конкретными вариантами.
12. Что такое форпост? Его значение в шахматной партии. Дайте определение открытой, полуоткрытой и закрытых линий. Приведите примеры.

---

**ЭНДШПИЛЬ:**

13. Что такое поля соответствия в пешечном эндшпиле? Понятие цугцванга и взаимного цугцванга.
  14. Сформулируйте основные принципы игры в эндшпиле. Основные принципы разыгрывания ладейных окончаний.
  15. Что такое пешечная структура? Дайте определение сдвоенным пешкам, изолированным пешкам, связанным пешкам, проходным пешкам.
-

16. Что такое изолированная пешка? Назовите дебюты, в которых возникает изолированная пешка d4? Плюсы и минусы изолированной пешки в различных стадиях шахматной партии.

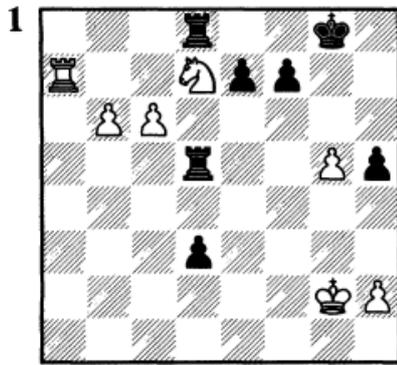
17. Динамическая и статическая оценки позиции. В чем отличие? Что такое план игры?

Практическая часть:

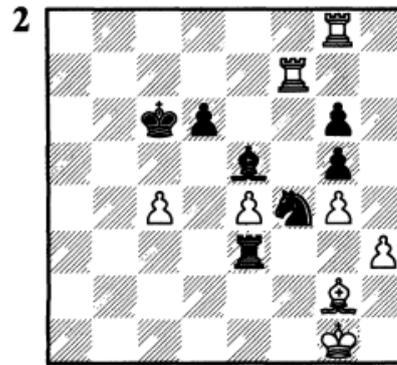
**ЗАПИШИ РЕШЕНИЕ ШАХМАТНЫХ ЗАДАЧ:**

Ход белых 1,4. Ход чёрных 2,3,5,6. Выигрыш.

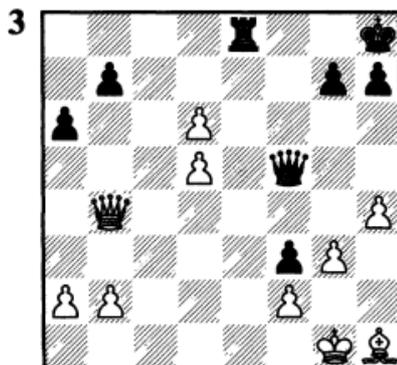
1. \_\_\_\_\_
2. ... \_\_\_\_\_
3. ... \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. ... \_\_\_\_\_
6. ... \_\_\_\_\_



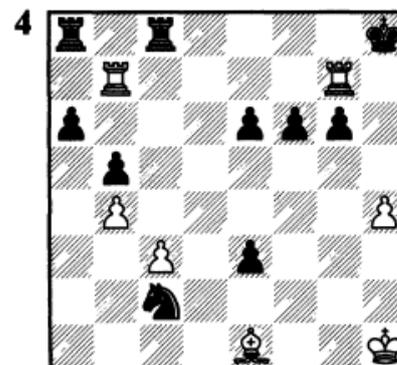
1. ?



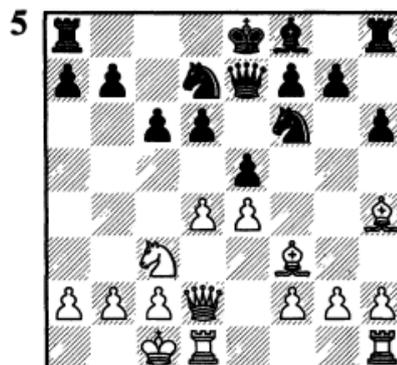
1. ... ?



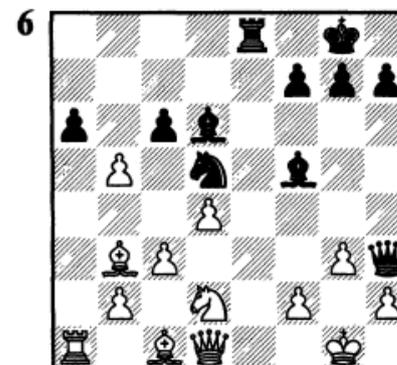
1. ... ?



1. ?



1. ... ?



1. ... ?

Фамилия и имя:

---

**Контрольно-переводная работа по итогам освоения программы ТЭ-3**

**Вариант 2**

Теоретическая часть:

---

**ДЕБЮТ:**

- 
1. Что такое дебютная схема? Приведите примеры.
- 
2. После, каких ходов возникает испанская партия? Какие есть варианты за черных? Приведите конкретный вариант из испанской партии до 10 хода.
- 
3. После, каких ходов возникает Сицилианская защита. После каких ходов возникает вариант Найдорфа, вариант дракона, Шевенингенский вариант?
- 
4. В каком дебюте и после, каких ходов возникает челябинсий вариант (вариант Свешникова). Основные идеи игры за белых и черных.
- 
5. После, каких ходов возникает староиндийская защита. Какие основные разветвления Вы знаете? Основные планы сторон.
- 
6. После, каких ходов возникает защита Грюнфельда. Основные идеи дебюта?
- 
7. После, каких ходов возникает защита Каро-Канн? Основные разветвления за белых в защите Каро-Канн.
- 

---

**МИТТЕЛЬШПИЛЬ:**

- 
8. Позиционная жертва пешки. Позиционная жертва качества. Приведите примеры дебютов с указанием примерных вариантов на каждую из указанных жертв.
- 
9. Динамическая и статическая оценки позиции. В чем отличие? Что такое план игры?
- 
10. Что такое полуоткрытая, открытая линия? Важность ее использования тяжелыми фигурами. Привести конкретные примеры дебютных вариантов, в которых возникают открытые и полуоткрытые линии.
- 
11. Что такое преимущество двух слонов? В каких позициях это преимущество проявляется и в чем оно заключается?
- 
12. Что такое позиционная игра? В чем ее отличие от комбинационной игры? Приведите примеры.
- 

---

**ЭНДШПИЛЬ:**

- 
13. Что такое полуоткрытая, открытая линия? Важность ее использования тяжелыми фигурами.
- 
14. Что такое преимущество двух слонов? В каких позициях это преимущество проявляется и в чем оно заключается?
-

15. Назовите все стадии шахматной партии. В чем особенности каждой из них? Приведите конкретные примеры.

16. Что такое тяжелофигурный эндшпиль? Какие основные принципы его разыгрывания?

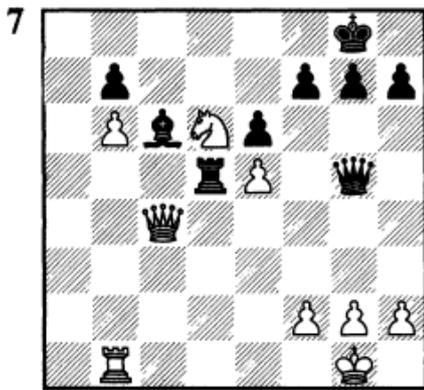
17. Что такое пешечный перевес в центре?

Практическая часть:

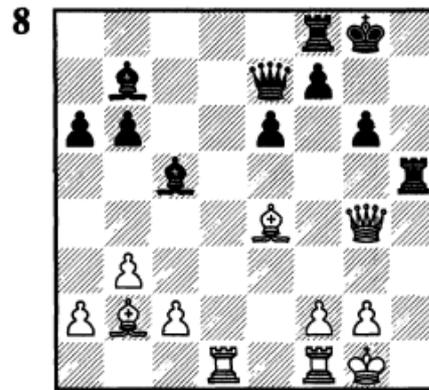
**ЗАПИШИ РЕШЕНИЕ ШАХМАТНЫХ ЗАДАЧ:**

Ход белых 7,8,9,12. Ход чёрных 10,11. Выигрыш.

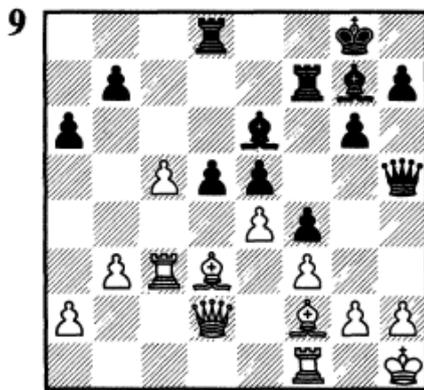
- 7. \_\_\_\_\_
- 8. \_\_\_\_\_
- 9. \_\_\_\_\_
- 10. ... \_\_\_\_\_
- 11. ... \_\_\_\_\_
- 12. \_\_\_\_\_



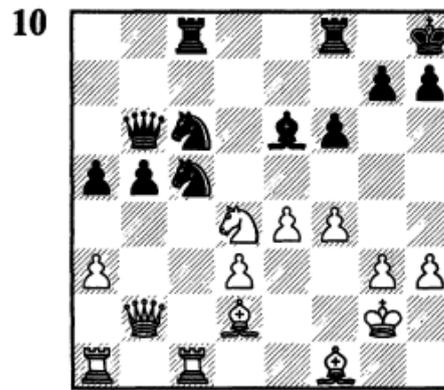
1. ?



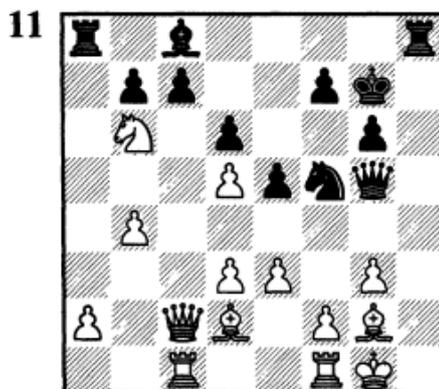
1. ?



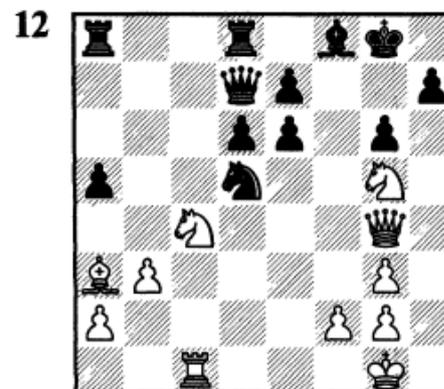
1. ?



1. ... ?



1. ... ?



1. ?

Фамилия и имя:

---

### Контрольная работа итоговой аттестации группы ТЭ-4

Теоретическая часть:

#### ДЕБЮТ

1. После каких ходов возникает Ферзевый гамбит, Староиндийская защита, Защита Нимцовича. Приведите конкретные варианты до 10 хода.

---



---

#### МИТТЕЛЬШПИЛЬ

2. Дайте понятие блокады.

---

3. Как ограничить подвижность сил противника?

---

4. Особенности игры с закрытым центром.

---

#### ЭНДШПИЛЬ

1. Принципы разыгрывания эндшпиля ладья с пешкой против ладьи.

---

2. Принципы разыгрывания окончаний с одноцветными слонами.

---



---

#### ИСТОРИЯ ШАХМАТ

1. Чемпионы мира по шахматам.

---

2. Выдающиеся мастера по шахматам СССР и РФ.

---



---

#### СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ

1. Если оба флага упали при классическом контроле и если невозможно установить, чей флаг упал первым, то:

- a) арбитр должен объявить результат партии;
- b) партия признается закончившейся вничью в любом случае;
- c) партия будет продолжена, если это происходит в любой период игры, кроме последнего периода.

2. В партии с контролем времени 90 минут на 40 ходов и затем 30 минут до конца партии, с добавлением 30 секунд на каждый ход, начиная с первого, пока играющий белыми думает над своим очередным ходом, арбитр замечает, что часы черных показывают: -0.00. Решение арбитра:

- a) продолжает наблюдать за партией;
- b) останавливает партию и фиксирует ничью;
- c) останавливает партию и фиксирует просрочку времени.

3. У партнеров, кроме королей, имеются разноцветные слоны. У черных падает флаг. Результат:

- a)  $\frac{1}{2}:\frac{1}{2}$ ;
- b)  $\frac{1}{2}:0$ ;
- c) 1:0.

Перед началом игры шахматные часы располагаются на столе

- a) в соответствии с решением арбитра;
- b) всегда с правой стороны от черных фигур;
- c) в соответствии с пожеланиями игрока, играющего черными фигурами.

Практическая часть:

**ЗАПИШИ РЕШЕНИЕ ШАХМАТНЫХ ЭТЮДОВ:**

Ход белых. Пат 1. Выигрыш 2-6.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

