Муниципальное автономное учреждение

«Спортивная школа олимпийского резерва «КВАНТ» города Обнинска

ПРИНЯТА УТВЕРЖДАЮ

решением тренерского совета Директор МАУ

МАУ «СШОР «КВАНТ» «СШОР «КВАНТ»

протокол №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_2018г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Платошечкин Н.И.

Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_2018г.

Программа спортивной подготовки по виду спорта

ШАХМАТЫ

(разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 930 от 12.10.2015г.)

Срок реализации: без ограничений (с учетом спортивных достижений)

Составитель программы:

Тренер

Сокрустов Игорь Анатольевич

Рецензент:

Заместитель директора по спортивной работе

Петров А.А.

г. Обнинск

2018г.

**Содержание:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** | **3-4** |
| **2.** | **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ** |  |
|  | **2.1. Организация тренировочного и воспитательного процесса** | **5-7** |
|  | **2.2. Планирование и учет тренировочного процесса** | **8-12** |
|  | **2.3. Этапы подготовки** | **13-14** |
| **3.** | **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ** |  |
|  | **3.1. Общефизическая подготовка** | **15** |
|  | **3.2. Теоретическая подготовка** | **16-27** |
|  | **3.3. Воспитательная работа** | **28-29** |
|  | **3.4. Психологическая подготовка** | **30** |
|  | **3.5. Восстановительные средства и мероприятия** | **31-32** |
|  | **3.6. Тренерская и судейская практика** | **33** |
| **4.** | **СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ** |  |
|  | **4.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на различных этапах подготовки** | **34-36** |
| **5.** | **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ** |  |
|  | **5.1. Список литературы** | **37** |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки (далее – Программа) по виду спорта шахматы муниципального автономного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва «КВАНТ» г. Обнинска (далее МАУ «СШОР «КВАНТ») составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 930 от 12.10.2015г., программы подготовки шахматистов IV-II разрядов 2007 года (авторы: Чехов В., Архипов С., Комляков В.), директивных и нормативных до­кументов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 14.12.2007 г. № 239-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации. В основу программы заложены основопо­лагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, ре­зультаты научных исследований и передовой спортивной практики с учетом многолетнего опыта работы спортивных школ по подготовке начинающих шахматистов и квалифицированных спортсменов.

**Характеристика игры в шахматы.**

«Шахматы – это не просто спорт. Они делают человека мудрее и дальновиднее, помогают объективно оценить сложившуюся ситуацию, просчитать поступки на несколько "ходов" вперед. А главное, воспитывают характер". В.В. Путин Москва, Кремль, 25 ноября 2001 г.

«Без шахмат нельзя представить полноценного воспитания умственных способностей и памяти. Игра в шахматы должна войти в жизнь как один из элементов умственной культуры» Сухомлинский В. А.

*"*Чем больше распространены в стране шахматы, тем больше креативно мыслящих людей, способных принимать ответственные и логичные решения, готовых бороться для претворения их в жизнь". М. Е. Николаев

Шахматы – великолепная игра с древнейшей историей, сегодня это популярный вид спорта, которым увлекаются миллионы человек во всех уголках планеты, наряду с этим это прекрасный тренажер для мозга, значительно увеличивающий его интеллектуальные способности.

**Шахматы** — [настольная логическая игра](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0) со специальными фигурами на 64-клеточной доске для двух [соперников](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA), сочетающая в себе элементы [искусства](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE) (в части [шахматной композиции](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B0%D1%85%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%86%D0%B8%D1%8F)), [науки](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B0) и [спорта](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82). Название берёт начало из [персидского языка](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B8%D0%B4%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA): *шах* и *мат*, что значит буквально: *"*[*шах*](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B0%D1%85_(%D1%82%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%BB))*умер"*, а адекватно - передает смысл игры: "Смерть королю!".

В шахматы могут играть также группы игроков, друг против друга или против одного игрока; такие игры обычно именуются консультационными. Игра подчиняется определённым правилам, которые дополняются правилами [ФИДЕ](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%98%D0%94%D0%95) при проведении турниров. Игра по переписке, по [телефону](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D1%84%D0%BE%D0%BD), в [интернете](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82) регламентируется дополнительными правилами. [Варианты шахмат](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BD%D1%82%D1%8B_%D1%88%D0%B0%D1%85%D0%BC%D0%B0%D1%82) имеют другие правила (с теми же фигурами и доской), а в [шахматной композиции](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B0%D1%85%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%86%D0%B8%D1%8F) [составитель](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B0%D1%85%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%BE%D1%80) может менять размеры доски, вводить новые фигуры. В [математике](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) изучаются различные аспекты шахматной игры (например, классические «[Задача о ходе коня](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B0_%D0%BE_%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%8F)» и «[Задача о восьми ферзях](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B0_%D0%BE_%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%8C%D0%BC%D0%B8_%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B7%D1%8F%D1%85)»), в том числе с помощью [компьютерного моделирования](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8C%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5). С [1886 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/1886_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) разыгрывается звание [чемпиона мира по шахматам](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0_%D0%BF%D0%BE_%D1%88%D0%B0%D1%85%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BC). С [1924 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/1924_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) существует Международная шахматная федерация [ФИДЕ](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%98%D0%94%D0%95), под эгидой которой проводится большинство крупнейших международных соревнований.

Содержание программы излагается по следующим этапам: начальной подготовки, тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства, что обеспечивает единое направление в тренировочном процессе многолетней тренировки шахматистов по мере роста спортивного мастерства спортсменов.

Нормативный срок реализации программы – 8 лет, и без ограничений при условии выполнения нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта России, а также требований федерального стандарта спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства или высшего спортивного мастерства. Программой предусмотрена организация тренировочного процесса на этапе начальной подготовки: от 1 года до 2 лет, на тренировочном этапе 4 года, на этапе совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

*Принцип комплектности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (теоретической, психологической и физической подготовки, педагогического контроля).

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям этапов спортивной подготовки с учетом преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

*Принцип вариативности* предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальные способности спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки, направленных на решение определенных задач подготовки.

Разработка планирования подготовки на каждом этапе опирается на основные теоретико-методические положения, определяющие непрерывную последовательность тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач спортивной подготовки, направленных не только на повышение спортивной работоспособности, но и обязательное сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов. Эти установленные положения реализуются в регулировании параметров тренировочных и соревновательных нагрузок.

При разработке плана спортивной подготовки для групп начальной подготовки тренировочный процесс носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта шахматы;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта шахматы определяются в программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта шахматы допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта шахматы определяется самостоятельно.

Занимающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить 1год спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта шахматы определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

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

Комплектование тренировочных групп, организация тренировочных занятий, проведение воспитательной работы с занимающимися, осуществляется администрацией, тренерским советом отделения шахмат в соответствии с уставом. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива.

Большое значение для реализации целей спортивной подготовки шахматистов имеет использование в тренировочном процессе передовых методов обучения, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

Тренировочные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям шахматами детей, подростков, юношей и девушек и отвечающих требованиям по уровню спортивной подготовленности данному этапу. В отдельных случаях занимающиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в тренировочную группу в порядке исключения при условии, что эти спортсмены имеют потенциал, позволяющий достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение тренировочного года. В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения решением тренерского совета. Состав групп формируется из занимающихся примерно одного уровня спортивной подготовленности с разницей в 1-2 года по возрасту. Возраст занимающихся на момент зачисления должен быть не менее 7 лет.

**2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

* 1. **ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО И ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Программа рассчитана на систематические занятия в группах начальной подготовки, тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства на протяжении 46 недель в течение учебного года и 6 недель самостоятельных занятий во время летних каникул.

**Тренировочный план программы «Шахматы»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Возраст | Максимальное количество учебных часов в неделю | Годовая  тренировочная  нагрузка на 52 недели |
| Начальной  подготовки | 1  2 | 7-9  8-10 | 6  8 | 312  416 |
| Тренировочный | 1  2  3  4 | 8-10  9-12  10-14  11-16 | 9  9  12  12 | 468  468  624  624 |
| Совершенствования спортивного мастерства | 1  2 и  свыше | с 9  с 10 | 20  26 | 1040  1248 |

***Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| первый год | второй год | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов  в неделю | 6 | 8 | 9 | 12 | 20-24 |
| Количество тренировок  в неделю | 3-4 | 4-6 | 4-6 | 4-6 | 6-12 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 468 | 624 | 1040-1248 |
| Общее количество тренировок в год | 156-208 | 208-312 | 208-312 | 208-312 | 312-624 |

***Длительность этапов спортивной подготовки,***

***минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта шахматы***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 7 | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 8 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 9 | 2 |

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

В общее количество часовой нагрузки входит время, проведенное со спортсменом (по приказу спортивной школы) на выездах в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и тренировочных мероприятий по подготовке к ним (ТМ), утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, календарным планом всероссийской федерации по виду спорта шахматы, но не более 16 часов в день.

Возраст зачисления в группу ССМ 1-го года обучения в порядке исключения может быть занижен, на основании показанного результата в официальных соревнованиях, при выполнении норматива кандидата в мастера спорта.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении врача.

Количество занимающихся в группе ССМ минимально. В группы на всех этапах спортивной подготовки обучающиеся зачисляются на основании выполнения нормативов по общей физической, специальной физической подготовке, а также показанных результатов в официальных соревнованиях и присвоенных спортивных разрядов.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку и имеющих разную спортивную подготовленность, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

*Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта шахматы*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап  совершенствования спортивного мастерства |
| первый год | второй год | до двух лет | свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Психологическая подготовка (%) | 10 | 10 | 20 | 20 | 25 |
| Техническая подготовка (%) | 30 | 25 | 30 | 30 | 30 |
| Тактическая, подготовка (%) | 25 | 30 | 20 | 10 | 10 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 20 | 20 | 25 | 25 | 20 |

**2.2. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

1. Тренировочный процесс планируется на основе материалов, изложенных в данной программе.
2. Планирование тренировочных занятий и распределение материала в группах проводится на основании тренировочного плана и годового графика распределения тренировочных часов, которые предусматривают организацию тренировочных занятий.
3. Тренировочным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.
4. На теоретических занятиях занимающиеся знакомятся с развитием шахмат в России и мире, историей шахмат, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.
5. На практических занятиях занимающиеся применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.
6. Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, соревновательный и переходно-восстановительный этапы.

**Примерный план-график распределения тренировочных часов для шахматистов**

**группы начальной подготовки 1 года обучения (6 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 |
| **Теория** | ***46 недели*** | | | | | | | | | | ***6 недель*** | | |
| 1 | Физическая культура и спорт | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 2 | Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 3 | Исторический обзор развития шахмат |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | |  |  |
| 4 | Дебют | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |  |  |
| 5 | Миттельшпиль | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | |  |  |
| 6 | Эндшпиль | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | |  |  |
|  | **Практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 1 | Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций | 13 | 13 | 13 | 15 | 14 | 14 | 14 | 13 | 12 | 14 | | 14 | 14 |
| 2 | Теоретические и судейские семинары, контрольные работы |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  | |  |  |
| 3 | Консультационные партии, конкурсы решения задач |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  | | 4 | 4 |
| 4 | Контрольно-переводные нормативы | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | |  |  |
| 5 | Общефизическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | | 6 | 6 |
| 6 | Участие в соревнованиях |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  | 3 | |  |  |
|  | **Всего часов : 312** | 26 | 28 | 26 | 28 | 26 | 26 | 26 | 28 | 26 | 26 | | 24 | 24 |

**Примерный план-график распределения учебных часов для шахматистов**

**группы начальной подготовки 2 года обучения (8 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 |
| **Теория** | ***46 недели*** | | | | | | | | | | ***6 недель*** | | |
| 1 | Физическая культура и спорт | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 2 | Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 3 | Исторический обзор развития шахмат |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | |  |  |
| 4 | Спортивный режим и физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  | |  |  |
| 5 | Дебют | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |  |  |
| 6 | Миттельшпиль | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | |  |  |
| 7 | Эндшпиль | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | |  |  |
|  | **Практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 1 | Квалификационные турниры.  Анализ партий и типовых позиций | 18 | 17 | 20 | 20 | 17 | 18 | 20 | 17 | 18 | 17 | | 18 | 18 |
| 2 | Теоретические и судейские семинары, контрольные работы |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 | |  |  |
| 3 | Консультационные партии, конкурсы решения задач |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | | 6 | 6 |
| 4 | Контрольно-переводные нормативы | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | |  |  |
| 5 | Общефизическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | | 12 | 12 |
| 6 | Участие в соревнованиях |  | 3 |  |  | 3 |  |  | 3 |  | 3 | |  |  |
|  | **Всего часов: 416** | 38 | 40 | 40 | 42 | 40 | 38 | 40 | 42 | 38 | 38 | | 36 | 36 |

**Примерный план-график распределения учебных часов для шахматистов**

**тренировочных групп 1-2 года обучения (9 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 |
| **Теория** | ***46 недели*** | | | | | | | | | | ***6 недель*** | | |
| 1 | Физическая культура и спорт | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 2 | Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 3 | Исторический обзор развития шахмат |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | |  |  |
| 4 | Спортивный режим и физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  | |  |  |
| 5 | Дебют | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |  |  |
| 6 | Миттельшпиль | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | |  |  |
| 7 | Эндшпиль | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |  |  |
|  | **Практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 1 | Квалификационные турниры.  Анализ партий и типовых позиций | 28 | 25 | 29 | 24 | 29 | 25 | 29 | 28 | 24 | 27 | | 22 | 22 |
| 2 | Теоретические и судейские семинары, контрольные работы |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 | |  |  |
| 3 | Консультационные партии, конкурсы решения задач |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | | 10 | 10 |
| 4 | Контрольно-переводные нормативы | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | |  |  |
| 5 | Общефизическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | | 16 | 15 |
| 6 | Участие в соревнованиях |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  |  | 4 |  | |  |  |
|  | **Всего часов 468** | 52 | 53 | 53 | 54 | 53 | 53 | 53 | 54 | 52 | 52 | | 48 | 47 |

**Примерный план-график распределения учебных часов для шахматистов**

**тренировочных групп 3-4 годов обучения (12 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 |
| **Теория** | ***46 недели*** | | | | | | | | | | ***6 недель*** | | |
| 1 | Физическая культура и спорт | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 2 | Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 3 | Исторический обзор развития шахмат |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | |  |  |
| 4 | Спортивный режим и физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  | |  |  |
| 5 | Дебют | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | |  |  |
| 6 | Миттельшпиль | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | |  |  |
| 7 | Эндшпиль | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | |  |  |
|  | **Практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 1 | Квалификационные турниры.  Анализ партий и типовых позиций | 32 | 29 | 33 | 27 | 33 | 27 | 33 | 31 | 27 | 32 | | 25 | 25 |
| 2 | Теоретические и судейские семинары, контрольные работы |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  | |  |  |
| 3 | Консультационные партии, конкурсы решения задач |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | | 12 | 12 |
| 4 | Контрольно-переводные нормативы | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | |  |  |
| 5 | Общефизическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | | 18 | 18 |
| 6 | Участие в соревнованиях |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  |  | 5 |  | |  |  |
|  | **Всего часов 624** | 61 | 63 | 62 | 63 | 62 | 61 | 62 | 62 | 61 | 61 | | 55 | 55 |

**Примерный план-график распределения учебных часов для шахматистов**

**группы совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения (20 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 |
| **Теория** | ***46 недели*** | | | | | | | | | | ***6 недель*** | | |
| 1 | Физическая культура и спорт | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 2 | Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 3 | Исторический обзор развития шахмат | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | |  |  |
| 4 | Спортивный режим и физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  | |  |  |
| 5 | Дебют | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | |  |  |
| 6 | Миттельшпиль | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | |  |  |
| 7 | Эндшпиль | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | |  |  |
|  | **Практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 1 | Квалификационные турниры.  Анализ партий и типовых позиций | 53 | 60 | 54 | 60 | 55 | 61 | 56 | 59 | 54 | 54 | | 38 | 38 |
| 2 | Теоретические и судейские семинары, контрольные работы |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 2 | |  |  |
| 3 | Консультационные партии, конкурсы решения задач |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | | 23 | 23 |
| 4 | Контрольно-переводные нормативы | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | |  |  |
| 5 | Общефизическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 14 | | 33 | 33 |
| 6 | Участие в соревнованиях | 6 |  | 6 |  | 6 |  | 6 |  | 5 |  | |  |  |
|  | **Всего часов 1040** | 105 | 106 | 106 | 107 | 106 | 106 | 107 | 107 | 105 | 105 | | 94 | 94 |

**Примерный план-график распределения учебных часов для шахматистов**

**группы совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения и свыше (24 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 |
| **Теория** | ***46 недели*** | | | | | | | | | | ***6 недель*** | | |
| 1 | Исторический обзор развития шахмат | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | |  |  |
| 2 | Спортивный режим и физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  | |  |  |
| 3 | Основы методики тренировки шахматиста | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | |  |  |
| 4 | Дебют | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | |  |  |
| 5 | Миттельшпиль | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | |  |  |
| 6 | Эндшпиль | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | |  |  |
|  | **Практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 1 | Квалификационные турниры.  Анализ партий и типовых позиций | 61 | 69 | 62 | 67 | 61 | 68 | 61 | 67 | 63 | 65 | | 41 | 41 |
| 2 | Теоретические и судейские семинары, контрольные работы |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | Консультационные партии, конкурсы решения задач |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 26 | 26 |
| 4 | Контрольно-переводные нормативы | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 5 | Общефизическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 11 | 34 | 34 |
| 6 | Участие в соревнованиях | 6 |  | 6 |  | 6 |  | 6 |  | 6 |  |  |  |
|  | **Всего часов 1248** | 114 | 116 | 115 | 115 | 114 | 115 | 114 | 115 | 116 | 116 | 101 | 101 |

**2.3. ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ**

В соответствии с общими требованиями для спортивных школ определяются и основные требования для каждого этапа подготовки.

*Этап начальной подготовки:* ( *срок реализации 2 года*)

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

*Тренировочный этап* (этап спортивной специализации) ( *срок реализации 4 года* )

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

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

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства: ( *срок реализации без ограничений*)

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

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта шахматы;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта шахматы.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта шахматы;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

*Тренер обязан:*

- осуществлять всестороннее физкультурное образование занимающихся, выявлять и развивать их творческие способности;

- перед началом занятий провести инструктаж по технике безопасности и правилах поведения занимающихся на тренировочных занятиях;

- при обучении соблюдать принцип доступности и последовательности;

- следить за своевременным прохождение медицинского обследования и предоставлением медицинских справок;

- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей занимающихся и следить за их состоянием во время проведения занятий;

- комплектовать состав групп и принимать меры по сохранению ее контингента;

- составлять план-конспект занятия и обеспечивать его выполнение;

- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием.

Занимающиеся обязаны*:*

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;

- выполнять тренировочную программу;

- своевременно проходить медицинский контроль и иметь справку о прохождении медосмотра.

**3.1. Общефизическая подготовка**

1. Строевые упражнения

Построение в шеренгу, колонну (соблюдая определенный интервал и дистанцию). Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Отставить!». Расчет группы: по порядку, на первый и второй. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: шаг и бег на месте, походный (обычный) шаг, бег, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение длины и частоты шагов. Перестроения: из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, повороты в движении. Размыкание и смыкание: приставными шагами, в движении.

2. 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.

Плавание: обучение плаванию различными стилями, приемы спасения утопающих.

3. 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 ив 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.

4. Дыхательная гимнастика

1-е 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-е 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 доводиться до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

3-е 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-е 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.

**3.2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносит коррективы.

***Физическая культура и спорт в России***

Понятие о физической культуре. Физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее развитие человека.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания.

Основные формы организации занятий в спортивной школе.

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

***Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований***

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

Основные положения шахматного кодекса.

Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе. Судейство на соревнованиях. Воспитательная роль судьи.

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

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

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

***Исторический обзор развития шахмат***

Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке.

Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью.

Испанские и итальянские шахматисты XVI-XVII веков. Ранняя итальянская школа. Шахматы как придворная игра.

Выдающиеся зарубежные шахматисты. Выдающиеся советские шахматисты. Творчество Роберта Фишера, Анатолия Карпова, Гарри Каспарова. Молодые зарубежные и российские шахматисты.

***Дебют***

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

Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов.

Методы работы над дебютами. Принципы составления дебютного репертуара. Понятие дебютной новинки. Концентрический метод изучения дебютных схем. Стратегия идеи основных дебютных схем.

***Миттельшпиль***

Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы. Связка, полусвязка, двойной шах, скрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Размен.

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

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

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

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

Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

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

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

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

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

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

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

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

Компенсация за ферзя. Ладью, легкую фигуру.

Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки.

Позиционная жертва: пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции.

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

***Эндшпиль***

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

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

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях.

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

Коневые окончания. Слоновые окончания. Одноцветные и разноцветные слоны. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле.

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

Ферзевые окончания. Компенсация за ферзя, ладью и легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон против ладьи.

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

***Основы методики тренировки шахматиста***

Понятие об обучении и тренировке. Формы и методы тренировки шахматиста. Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретение им специальных знаний, навыков и качеств. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.

Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного процесса.

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

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

Методы совершенствования подготовки шахматистов: усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные достижения), развитие комбинационного зрения и позитивного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономического расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях.

***Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста***

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

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

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

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

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

***Российская и зарубежная шахматная литература***

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

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

***ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ***

***Группа начальной подготовки 1 года обучения***

Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре.

Шахматный кодекс в России. Судейство и организация соревнований.

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул - ходи», требование записи турнирной партии.

Исторический обзор развития шахмат.

Шахматы в культуре стран Арабского Халифата. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью.

Дебют.

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

Миттельшпиль.

Комбинация с мотивом «спертого мата», использование слабости последней горизонтали, разрушение пешечного центра, освобождение поля, линии, перекрытия, блокировки, превращения пешки, уничтожения защиты. План игры. Оценка позиции. Центр, централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.

Эндшпиль.

Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Отдаленная проходная пешка. Пешечный прорыв. Слон против пешки. Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Общефизическая подготовка.

***Нормативные требования для перевода в группу начальной подготовки 2 года обучения.***

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

***Группы начальной подготовки 2 года обучения***

Физическая культура и спорт в России.

Вопросы развития физической культуры и спорта в стране. Краткий обзор развития шахмат в стране и в мире.

Шахматный кодекс в России. Судейство и организация соревнований.

Судейство и организация соревнований. Основные положения шахматного кодекса. Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе.

Исторический обзор развития шахмат.

Испанские и итальянские шахматисты XVI – XVII веков. Ранняя итальянская школа. Калабриец Греко. Шахматы как придворная игра.

Дебют.

Гамбит Эванса, венская партия, королевский гамбит. Стратегические идеи новоиндийской защиты, каталонского начала.

Миттельшпиль.

Типичные комбинации в миттельшпиле. Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции. Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.

Эндшпиль.

Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания. Сложные окончания.

Основы методики тренировки шахматиста.

Методы совершенствования подготовки шахматиста: усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные требования), развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономичного расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Требование к режиму шахматиста. Режим во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста.

Российская и зарубежная шахматная литература.

Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления учебной и дебютной картотеки.

Общефизическая подготовка.

*Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 1 года обучения.*

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

***Тренировочная группа 1 года обучения***

Физическая культура и спорт в России.

Единая Всероссийская классификация. Обзор развития шахмат в России и мире.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.

Судейство соревнований. Воспитательная роль судьи. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские.

Исторический обзор развития шахмат.

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

Дебют.

План в дебюте. Оценка позиций в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи защиты двух коней, дебюта четырех коней, защиты Филидора, шотландской партии, шотландского гамбита.

Миттельшпиль.

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

Эндшпиль.

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

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

Основы методики тренировки шахматиста.

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

Общефизическая подготовка.

*Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 2 года обучения*

1. Знать категории соревнований
2. Знать основные положения теории Филидора.
3. Уметь составить план и дать оценку позиции в дебюте.
4. Показать знание стратегических идей защиты двух коней, дебюта четырех коней.
5. Владеть сложными комбинациями на сочетание идей, уметь осуществлять прием «форпост».
6. Владеть окончаниями «легкая фигура против пешек», ладья против.
7. Умение ставить мат конем или слоном.
8. Знать основные положения личной гигиены шахматиста.

***Тренировочная группа 2 года обучения***

Физическая культура и спорт в России.

Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания. Основные формы организации занятий физической культурой и спортом среди детей и юношества. Внеклассная и внешкольная спортивная работа.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.

Система соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правила очередности игры белыми и черными фигурами.

Исторический обзор развития шахмат.

Французские и английские шахматисты первой половины XIX века. Матч Лабурдоне - Мах – Доннель. Автомат Кампелена. Кафе «Режанс». Журнал «Паламед». Немецкие шахматисты середины XIX столетия. Борьба за звание чемпиона мира.

Дебют.

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

Миттельшпиль.

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Пешечно -фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

Проблемы центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки.

Пешечно - фигурный центр. Центр и фланги. Осада центра с флангов и миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

Эндшпиль.

Поля соответствия в пешечных окончаниях. Конь с пешками против коня с пешками. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Ладья и не крайняя пешка против ладьи. Принцип Тарраша. Позиция Филидора. Построение «мост».

Основы методики тренировки шахматиста.

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Закаливание. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

Российская и зарубежная шахматная литература.

Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста.

Общефизическая подготовка.

*Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 3 года обучения*

1. Знать разрядные нормы и требования по шахматам.

1. Знать системы соревнований по шахматам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов.
2. Уметь рассказать о французских и английских шахматистах первой XIX-XX веков, немецких шахматистов середины XIX века. Показать понимание вклада П. Морфии в развитии шахматной теории.
3. Владеть понятием «инициатива в дебюте». Показать знания стратегических идей защиты Филидора, шотландской партии и шотландского гамбита, главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказного ферзевого гамбита.
4. Владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии.
5. Знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, окончание типа «ладья и пешка против ладьи».
6. Иметь понятие о тренировке шахматиста.
7. Понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний.

***Тренировочная группа 3 года обучения***

Физическая культура и спорт в России.

Детско-юношеские спортивные школы. Всероссийский турнир школьников «Белая ладья».

Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований.

Организация и проведение шахматных соревнований. Положения о соревнованиях, регламент. Подготовка место соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Праздничность соревнований. Порядок оформления отчетов о соревнованиях Областной турнир школьников на приз «Белая ладья».

Исторический обзор развития шахмат.

Проникновение шахмат в России. Шахматы в культуре русского общества XVIII-XIX веков. Первый русский мастер А.Д. Петров, братья Урусовы, М.С. Шумов. «Самоучитель шахматной игры» Э.С. Шиверса. Шахматные собрания Петербурга. Журнал «Шахматный листок». Шахматы и деятели русской культуры. Первый чемпион мира В. Стейниц и его учение.

Дебют.

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

Миттельшпиль.

Атака на короля. Атака короля при односторонних рокировках, атака короля при разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающихся ходов.

Эндшпиль.

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

Основы методики тренировки шахматиста.

Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретения им специальных знаний, навыков, качеств. Круглогодичность тренировок. Циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста. Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного занятия. Структура индивидуального занятия.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

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

Российская и зарубежная шахматная литература.

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

Общефизическая подготовка.

*Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 4 годов обучения*

Иметь преставление о роли спортивных школ в развитии спорта в нашей стране.

1. Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.
2. Рассказать об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории.
3. Рассказать о начальном этапе борьбы за первенство мира.
4. Дать исторический обзор развития шахмат в России.
5. Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.
6. Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.
7. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».
8. Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.

***Тренировочная группа 4 года обучения***

Физическая культура и спорт в России.

Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Федерация и комитет по физической культуре.

Шахматный кодекс России. Судейство соревнований.

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

Исторический обзор развития шахмат.

М.И. Чегорин – основоположник русской шахматной школы. Эммануил Ласкер и его подход к шахматам. Творчество Э. Тарраша, Г. Пильсбери, А. Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале XX века. Первые международные советские турниры.

Дебют.

Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара. Стратегические идеи защиты Алешина, Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты.

Миттельшпиль.

Защита в шахматной партии. Составление плана защиты, перегруппировка сил. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости.

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

Основы методики тренировки шахматиста.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения учебно-тренировочного процесса перед соревнованиями. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Гигиенические основы труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного шахматиста. Двигательная активность шахматиста.

Российская и зарубежная шахматная литература.

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.

Общефизическая подготовка.

*Нормативные требования по прохождению подготовки на 4 году обучения*

1. Иметь преставление о роли спортивных школ в развитии спорта в нашей стране.
2. Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.
3. Рассказать об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории.
4. Рассказать о начальном этапе борьбы за первенство мира.
5. Дать исторический обзор развития шахмат в России.
6. Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.
7. Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.
8. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».
9. Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.

*Нормативные требования для перевода в группу совершенствования спортивного мастерства 1 года спортивной подготовки*

1. Продемонстрировать знания этапов начальной подготовки и тренировочного.
2. Знать функции федерации по шахматам и комитета по физической культуре и спорту.
3. Получит зачет по судейству и организации соревнований.
4. Знать творческое наследие М. Чигорина, Э. Ласкера, о шахматной жизни начала XX века. Знать довоенный период советской шахматной школы.
5. Владеть методами работы над дебютом. Показать знания стратегических идей защиты Алехина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала.
6. Владеть приемами защиты в шахматной партии, показать умение создавать слабости в лагере противника.
7. Владеть приемами борьбы в сложных многопешечных и ладейных окончаниях.
8. Знать схему построения индивидуального плана – графика учебно-тренировочных занятий.
9. Пропагандировать здоровый образ жизни, значение правильного режима и двигательной активности для шахматиста.
10. Сделать обзор шахматной периодики и сборников турнирных партий крупнейших соревнований.
11. Выполнить норматив кандидата в мастера спорта.

***Группа совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения***

Физическая культура и спорт в России.

Международные связи российских шахматистов. Моральный облик шахматиста.

Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований.

Зачет по судейству и организации соревнований. Судейская и инструкторская практика.

Исторический обзор развития шахмат.

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

Дебют.

Понятие дебютной новинки. Стратегические идеи защиты Грюнфельда, защиты Нимцовича, дебюта Рети.

Миттельшпиль.

Защита в шахматной партии. Стратегическая и тактическая защиты. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки.

Пешечный перевес в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов. Стратегическая атака: при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства. Стратегическая защита: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине партии.

Эндшпиль.

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

Основы методики тренировки шахматиста.

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Требование к режиму шахматиста. Режим во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста.

Российская и зарубежная шахматная литература.

Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии).

Общефизическая подготовка.

*Нормативные требования для перевода в группу совершенствования спортивного мастерства 2 года спортивной подготовки и свыше*

1. Сдать зачет по судейству и организации соревнований.
2. Рассказать о творчестве Х-Р. Капабланки, гипермодернистах, А. Алехина. Знать роль ФИДЕ в международной жизни.
3. Уметь объяснить суть концентрического метода в изучении дебютов. Показать знание стратегических идей защиты Грюнфельда, защиты Нимцовича, дебюта Рети.
4. Владеть понятиями «стратегическая и тактическая защита», «стратегическая атака».
5. Уметь разыгрывать позиции с компенсацией за ферзя, ладью, легкую фигуру.
6. Знать закономерности тренировки шахматиста.
7. Подтвердить норматив кандидата в мастера спорта.

***Группа совершенствования спортивного мастерства 2 года спортивной подготовки и свыше***

Исторический обзор развития шахмат.

М. Ботвинник – первый советский чемпион мира. Российская шахматная школа, ее успехи и роль в мировой шахматном движении, чемпионы мира.

Дебют.

Стратегические идеи новоиндийской защиты, каталонского начала.

Миттельшпиль.

Типичные комбинации в мителльшпиле. Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции. Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.

Эндшпиль.

Сложные окончания.

Основы методики тренировки шахматиста.

Методы совершенствования подготовки шахматиста: усвоение шахматной культуры, развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономического расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участия в соревнованиях.

Российская и зарубежная шахматная литература.

Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления учебной и дебютной картотеки.

Общефизическая подготовка.

*Нормативные требования по прохождению подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства 2 года спортивной подготовки и свыше*

Знать основные этапы развития российской шахматной школы, ее успехов и роли в мировом шахматном движении, рассказать о творчестве М. Ботвинника и других российских чемпионах мира.

1. Показать знания новоиндийской защиты, каталонского начала.
2. Знать типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Владеть понятиями «позиционная жертва», «игра на двух флангах».
3. Уметь разыгрывать сложные окончания всех видов.
4. Знать методы совершенствования подготовки шахматиста.
5. Владеть методикой работы с шахматной литературы.
6. Подтвердить норматив кандидата в мастера спорта.

**3.3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

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

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

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 спортсмена, 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 спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочных процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого интеллектуального совершенствования.

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

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. 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 занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – 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 педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разборка поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов, 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 спортсмена к выполнению заданий, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена 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.

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

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

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

***Виды воспитания***

1. **Политическое:** 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.

***Воспитание спортивного коллектива:***

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;

- повышение знаний тренера-преподавателя о коллективе;

- формирование личности спортсмена;

- изучение спортсмена как члена коллектива;

- изучение учебной группы как коллектива;

- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) – межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;

- управление коллективом – изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

***Средства, методы и формы воспитательной работы***

*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.

***Содержание воспитательной работы***

1. Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.
2. Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбия.
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 спортсменов 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.

***Недостатки в воспитательной работе:***

- ограждение спортсменов от созидательной критики;

- низкая профессиональная квалификация тренеров;

- игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний;

- нарушение дисциплины;

- недостаточная требовательность к спортсменам;

- отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контроля за их работой;

- игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным конфессиям.

**3.4.ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям шахматами;

- развитие личностных качеств;

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

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

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

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

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей шахматистов, задач и направленности тренировочного занятия.

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

**3.5.ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

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

Возросший объем и интенсивность тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

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

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

1. непродолжительный (3-5 минут) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
2. водные процедуры: душ Шарко, восходящий , циркулярный души (10-15 минут);
3. ультра фиолетовое облучение по схеме;
4. отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут);
5. дневной сон (1,5-2 часа).

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

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

Субъективно шахматист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

***Естественные и гигиенические средства восстановления***

К данным средствам восстановления относятся:

1) рациональный режим дня;

2) правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;

3) естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще шахматного спорта, так и непосредственно характера тренировочных нагрузок.

Питание спортсмена должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки

***Педагогические средства восстановления***

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

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональных возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона.

Педагогические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма шахматиста имеет общефизическая подготовка.

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

***Медико-биологические средства восстановления***

К данным средствам и методам восстановления относятся:

1) специальное питание и витаминизация;

2) фармакологические;

3) физиотерапевтические;

4) бальнеологические.

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

Применение фармакологических средств, стимулирующих умственную деятельность, планирование их применения, следует осуществлять у спортсменов с уровнем квалификации не ниже мастера спорта и под руководством врача.

Практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств, при всей их эффективности, не имеет должного распространения.

***Психологические средства восстановления***

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в шахматах. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо, чтобы и шахматисты представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

**3.6. ТРЕНЕРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Одной из задач спортивной школы олимпийского резерва является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шахматам. Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка место занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

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

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект тренировочного занятия и проводит занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований по шахматам в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря. Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания - юный судья по спорту.

***ПРАКТИКА***

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

Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах.

Разбор с тренером сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг - партнером.

Индивидуальные занятия тренера со спортсменами «СШОР «КВАНТ» в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований.

*Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты занимаюащихся*

Проведение тренером семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение докладов, прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение занимающимися контрольных работ по пройденным темам, заслушивание аналитических докладов юных шахматистов.

*Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов*

Тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры. Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

**по виду спорта шахматы (диапазон рекомендуемого количества соревнований)**

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

1. **Система контроля и зачетные требования.**
   1. **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на различных этапах подготовки**

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

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

Приложение № 5

к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта шахматы

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,9 с) | Бег на 30 м (не более 7,2 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |
| Выносливость | Приседание без остановки (не менее 6 раз) | Приседание без остановки (не менее 6 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 4 раз) |
| Подъем туловища лежа на спине  (не менее 8 раз) | Подъем туловища лежа на спине  (не менее 5 раз) |
| Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 2 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 4 раз) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | |

Приложение № 6

к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта шахматы

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

**(этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,7 с) | Бег на 30 м (не более 7 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 120 см) | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) |
| Выносливость | Приседание без остановки (не менее 10 раз) | Приседание без остановки (не менее 8 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 5 раз) |
| Подъем туловища лежа на спине  (не менее 11 раз) | Подъем туловища лежа на спине  (не менее 8 раз) |
| Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 4 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 5 раз) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,7 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз) | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

Приложение № 7

к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта шахматы

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 10,5 с) | Бег 60 м (не более 11 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| Выносливость | Приседание без остановки (не менее 10 раз) | Приседание без остановки (не менее 8 раз) |
| Бег 1000 м (не менее 4 мин 05 с) | Бег 1000 м (не менее 6 мин) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 16 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 12 раз) |
| Подъем туловища лежа на спине  (не менее 16 раз) | Подъем туловища лежа на спине  (не менее 12 раз) |
| Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 6 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 15 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 5 раз) | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

1. **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**5.1.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Шахматы, наука, опыт, мастерство /Под ред. Б.А. Злотника – М. Высшая школа, 1990.

2. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. Москва, 2007.

3. Авербах Ю., Бейлин М. Путешествие в шахматное королевство. Москва, 1988.

4. Блох М. Комбинационное искусство. Москва, 1993.

5. Зак В. Пути совершенствования. Москва, 1981.

6. Капабланка Х.Р. Учебник шахматной игры. Москва, 1983.

7. Нимцович А. Моя система. Москва, 1974.

8. Авербах Ю.Л., Котов А.А., Юдович М.М. Шахматная школа.-М.: Физкультуpа и споpт, 1976.

9. Авеpбах Ю. Эндшпиль. I-V тома.-М.: Физкультуpа и споpт, 1981-84.

10. Спутник шахматиста: справочник /Под ред. В.П.Елесина, В.М.Волкова.

11. Голенищев В. Пpогpамма подготовки юных шахматистов II pазpяда. -М.:Изд. "Советская Pоссия", 1979.

12. Жуpавлев H. Шаг за шагом.-М.:Физкультуpа и споpт, 1986.

13. Кpогиус H.В. Психологическая подготовка шахматиста.-M., Физкультуpа и споpт, 1975.

14. Костьев А.Н. Уроки шахмат. -М.:Физкультуpа и споpт, 1994.

15. Ласкер Э. Учебник шахматной игры. -М.:Физкультуpа и споpт, 1980.

16. Рохлин Я. Шахматы. Программа занятий. -М.:"Московская пpавда", 1961.

17. Pомановский П. Миттельшпиль. -М.:Физкультуpа и споpт,1963.