

СОГЛАСОВАНО  
с педагогическим советом  
МБУ ДО СШ «Вертикаль»  
протокол от «29» декабря 2023 г. № 04

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом МБУ ДО СШ «Вертикаль»  
от «29» декабря 2023 г. № 118-о

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

### I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Вертикаль» г. Дальнегорска (далее – учреждение)

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации);
- этапе совершенствования спортивного мастерства.

2. Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 952 и внесением изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Минспорта России от 06.09.2023 № 638 (далее – ФССП);

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

### II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «шахматы»			

Этап начальной подготовки	2	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2 - 5	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	2

#### 4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше Трёх лет	
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	9-12	12-16	18-24
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	468-624	624-832	936-1248

#### 5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия;
- самостоятельная подготовка;
- учебно-тренировочные мероприятия
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности
- работа по индивидуальным планам.

**5.1. Учебно-тренировочные занятия** – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

#### 5.2. Учебно-тренировочные мероприятия:

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	-	21

	международным спортивным соревнованиям			
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		

	каникулярный период		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

### 5.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «шахматы»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	
Контрольные	3	4	4	4	4
Отборочные	-	2	2	2	4
Основные	-	1	1	2	3

**5.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика, интегральная подготовка.**

6. Годовой учебно-тренировочный план

Указывается с учетом изменений в ФССП от 06.09.2023 № 638, изложенных в редакции согласно приложений № 1 и № 2 к ФССП.

### 6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех	Свыше трех	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5 - 6	6 - 8	9-12	12-16	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп для спортивной дисциплины «шахматы»				
		10	6		2	
1.	Общая физическая подготовка	35-45	43-56	30-45	30-50	50-65
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	15-20	20-30	40-65
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	40-60	83-120	125-182	206-300
4.	Техническая подготовка	90-115	90-125	130-170	165-200	220-280
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	104-145	130-155	180-225	240-320	360-478
9.	Инструкторская и Судейская практика	-	5-10	15-22	22-25	30-30
11.	Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-7	5-10	15-22	22-25	30-30
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>468-624</b>	<b>624-832</b>	<b>936-1248</b>

## 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>– приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>– приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>– формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>– воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта</li> </ul>	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;</li> <li>– составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>– формирование навыков наставничества;</li> <li>– формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>– формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	Согласно расписания
2.	<b>Здоровьесберегающая деятельность</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальными акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и от-</li> </ul>	В процессе учебно-тренировочных занятий

		<p>дыха, регулярная физическая активность);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</li> </ul>	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом;</li> <li>– обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма;</li> <li>– знание и соблюдение основ спортивного питания;</li> <li>– формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;</li> </ul>	В течение года
	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> </ul>	Согласно расписания
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	<p>Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к службе Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)</p>	Согласно расписания
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и	<p>Через систему учебно-тренировочных занятий.</p>	В течение года

	отечественном спорте		
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
3.5.		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>	
1.1.	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
1.2.	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	по отдельному графику
1.3.	Организация встреч с известными спортсменами	в течение года
2.	<b>Здоровьесберегающая деятельность</b>	
2.1.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на	ежемесячно
2.1.1.	формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)	в течение года
2.1.2.	осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	
2.1.3.	формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	в течение года
2.2.1.	формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом	
2.2.2.	обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма	
2.2.3.	знание и соблюдение основ спортивного питания	
2.2.4.	формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	
3.	<b>Патриотическое воспитание</b>	
3.1.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	
3.1.1.	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
3.1.2.	12 апреля – День космонавтики	апрель
3.1.3.	9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
3.1.4.	22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.1.5.	4 ноября – День народного единства	ноябрь
3.1.6.	9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
3.3.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>	
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	в течение года
4.1.1.	развитие изобретательности и логического мышления	
4.1.2.	развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономер-	

	ности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
4.1.3.	развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
4.1.4.	развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
<b>5.</b>	<b>Нравственное воспитание</b>	
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года

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

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися шахматами молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у занимающихся шахматами молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание мероприятия и его форма</b>	<b>Сроки проведения (год подготовки)</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	первый, второй год	Особенности данных мероприятий на первом и
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	первый, второй год	втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и
3.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными	первый, второй год	

	спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в шахматах (беседа)		<p>спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена.</p> <p>На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.</p>
4.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)	первый, второй год	
5.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	первый, второй год	
6.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	первый, второй, третий год	
7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	первый, второй, третий год	
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	первый, второй, третий год	
9.	Гигиена спортсмена (викторина)	первый, второй, третий год	
10.	Ознакомление с правами и обязанностями самбиста (беседа)	третий год	
11.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	третий год	
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	третий год	

### 9. Планы инструкторской и судейской практики.

План инструкторской практики на начальном этапе

Формируемые умения	Количество часов в год	
	Свыше года	
1. Помощь тренеру-преподавателю в проведении отдельных этапов учебно-тренировочного занятия. 2. Проверка выполнения заданий тренера другими спортсменами. Изучение правил соревнований.	5-10	

План инструкторской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Формируемые умения	Количество часов в год	
	До трех	Свыше

	лет	трех лет
1. Проведение части занятия: разминки, основной части, заключительной части. 2. Помощь тренеру-преподавателю в проведении отдельных этапов учебно-тренировочного занятия. 3. Составление плана-конспекта учебно-тренировочного занятия. 4. Участие в составлении календаря соревнований. Участие в составлении положения соревнований. Участие в судействе соревнований.	15-22	22-25

**План судейской практики  
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Формируемые умения	Количество часов в год
	В течение всего этапа
1. Проведение учебно-тренировочного занятия. 2. Составление плана (конспекта) учебно-тренировочного занятия. 3. Участие в составлении календаря соревнований. 4. Составление положения соревнований. 5. Изучение правил соревнований. 6. Участие в судействе соревнований.	30

**10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.**

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

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- использование оздоровительные моменты на занятиях: физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления;
- использование игровых методов;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов и продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 градусов и продолжительностью 2-3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны - 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- кислородотерапия;
- массаж.

### Средства восстановления

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<i>Для групп ЭНП</i>			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего ха-	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игно-
<i>Для групп ТЭ(СС), ЭССМ.</i>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминка, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж.  Искусственная активизация мышц.  Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин само- и гетерорегуляция

Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психологическая подготовка	В процессе тренировки. 3-8 мин  3 мин само- и гетеротерапии
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы. Лимфоциркуляции	Комплекс Восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый / прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейноворотниковую зону). Душ - теплый / умеренно	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок,	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка.  После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж	Восстановительная тренировка, туризм.  После восстановительной

### III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;  
повысить уровень физической подготовленности;  
овладеть основами техники вида спорта «шахматы»;  
получить общие знания об антидопинговых правилах;  
соблюдать антидопинговые правила;  
принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «шахматы» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шахматы»

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с первого года;

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

**11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шахматы»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этапы подготовки указывается с учетом приложений № 6, № 7, № 8 к ФССП.

## **НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ШАХМАТЫ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки

Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП  
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "ШАХМАТЫ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,2	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			10	8
2.2.	Наклон вперед из положения	количество	не менее	

	стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	раз	2
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ  
РАЗЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ШАХМАТЫ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчи- ки/юноши	девоч- ки/девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				

2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			18	12
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными нога- ми, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			8	8
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

## **V. Рабочая программа**

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

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая, участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия. Сведения излагаются последовательно для каждого года подготовки начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом совершенствования спортивного мастерства. Программа включает описание методических особенностей видов подготовки шахматистов, а также примерные каталоги учебно-тренировочных заданий по физической и технической подготовке на каждом этапе подготовки, примерные каталоги подвижных и спортивных игр специальной направленности для реализации в процессе интегральной подготовки, особенности тактической и психологической подготовки, средства теоретической подготовки на каждый год спортивной подготовки.

Используя представленные в каталогах учебно-тренировочных заданий по физической и технической подготовке средства и методы подготовки, подвижные и спортивные игры специальной направленности, а также учитывая особенности тактической, интегральной, теоретической и психологической подготовки, тренер-преподаватель самостоятельно наполняет план-конспект учебно-тренировочного занятия исходя из поставленных задач и уровня подготовленности детей, а также в соответствии с особенностями планирования процесса спортивной подготовки.

### **Теоретическая подготовка**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

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 теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Знания - это информация о накопленном в самбо опыте, который передается от преподавателя занимающимся.

Знания передаются двумя методами (путями): 1 - показ; 2 - слово.

Основными методами словесного изложения являются методы устного и письменного изложения. Основные методы устного изложения: объяснение, инструкция, рассказ, беседа, лекция.

Объяснение - применяется при разучивании упражнений, приемов и др. При объяснении тренер раскрывает последовательность действий, закономерности, лежащие в основе деятельности или обосновывает выдвигаемый для изучения тезис.

Инструкция дается в виде сообщения ученику задачи деятельности, последовательности отдельных действий при построении тренировки, ведении схватки, и в других случаях.

Рассказ - применяется для изложения отдельных вопросов теоретического курса, разборе деятельности самбиста в соревнованиях. Изложение проводится, как правило, с использованием картины ситуации, в которой действует «герой». Рассказ предполагает, что занимающиеся должны запомнить излагаемые сведения без записи. Не следует насыщать рассказ большим количеством фактов, цифр, которые не могут запомнить ученики. Весь материал должен быть увязан в стройную, логическую систему, чтобы вспомнив один факт, ученик мог восстановить всю картину и последовательность событий, фактов, изложенных в рассказе.

Беседа - применяется, когда тренер использует ранее приобретенные знания занимающихся для того, чтобы их систематизировать и дополнить, научить применять знания на практике, излагая их. К беседе прибегают чаще всего при разборе соревнований, правил, прошедших тренировок и т. п. Метод беседы позволяет активизировать занимающихся и приучает их творчески мыслить, самостоятельно находить правильные ответы на вопросы и правильно излагать свои знания.

К беседе можно прибегать и при изложении нового материала. В этом случае тренер, задавая вопрос, направляет внимание занимающихся на решение определенной задачи в знакомой ситуации.

Лекция - применяется для изложения содержания теоретических тем курса. При подготовке лекции сначала определяется тема, затем составляется план, где намечаются основные разделы темы и вопросы, которые следует осветить. Лекция, как правило, должна иллюстрироваться наглядными пособиями, для этого можно использовать технические средства. Поэтому при подготовке лекции следует предусмотреть и подготовить иллюстративный материал, наглядные пособия и др. Если материал лекции будет далее закрепляться на практических занятиях, то отдельным занимающимся или всем вместе дают задания для подготовки к предстоящему занятию.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае тренер обычно должен проверить у занимающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Эти проверки знаний бывают повседневными, периодическими, рубежными. Повседневная проверка знаний проводится на каждом занятии (теоретическом и практическом). Лучше всего ее проводить в форме вопросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодический контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

**Основные темы и содержание теоретической и практической подготовки  
для всех этапов обучения:**

**Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Программный материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить 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 тренировок в спортивной школе.

Всероссийские соревнования для спортсменов, 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 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 места 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 сочетании идей.

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

эндшпиле. Атака на короля. Атака на нерокировавшегося короля. Атака короля при односторонних и разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку.

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

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

Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

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

Центр. Централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях. Форпост. Вторжение 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 о 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 тренировочного процесса.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения 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 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 дебютной картотеки.

### Практические занятия

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

*Виды и формы практических занятий:*

*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 спортивной школы в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований.

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

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

*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

Общезначимая подготовка

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.

1. Общеразвивающие упражнения с предметами

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

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

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

С набивными мячами (вес от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, броски вверх и ловля с поворотом и приседанием, перебрасывание

мяча по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), переноска мяча, броски ногами, эстафеты и игры с мячом.

2. Дыхательная гимнастика

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

2- ое упражнение. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на

6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводится до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

3- 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.

### Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки первого года (1 года) обучения

Материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

#### **Общая физическая подготовка (35-45 часов)**

##### Общефизическая подготовка

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 на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки длину с разбега и с места.

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), переша-

гивание и перепрыгивание через палку, круты, упражнения с сопротивлением партнера.  
С баскетбольными мячами: игровые упражнения, эстафеты с мячами.

### **Техническая подготовка (90-115 часов)**

Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, упражнения для развития техники расчёта вариантов.

Шахматная композиция, партии по консультации, сеансы одновременной игры, конкурсы, упражнения для развития техники расчета вариантов. Развитие творческого мышления. Разбор сыгранных партий, анализ типовых позиций, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером, индивидуальные занятия. Игра с тренером-преподавателем.

### **Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка (104-145 часа)**

#### **Тактическая подготовка**

##### *Дебют*

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

##### *Миттельшпиль*

Понятие о тактике. Понятие комбинации. Основные тактические приемы.

Связка, полусвязка, двойной удар, «вилка», вскрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Размен. Определение стратегии.

Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие фигур, мобилизация сил, определение ближайшей и последующих задач.

##### *Эндшпиль*

Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность короля в эндшпиле. Матование одинокого короля. Пешечные окончания. Оппозиция.

Правило квадрата. Король и пешка против короля. Ферзь против пешки.

Ладья против пешки. Коневые окончания.

### **Теоретическая подготовка**

*Физическая культура и спорт в Российской Федерации.*

Понятие о физической культуре.

*Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.*

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

*Исторический обзор развития шахмат.*

Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке. Чатуранга и шантрадж. Табии. Мансуба. «Мат Диларам» как типичная задача средневекового Востока. Первые упоминания о шахматах на Тамбовской земле.

### **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 позицион-

ного 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 следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на шахматистов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

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

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

#### **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (6 часов)**

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия - применение восстановительных мероприятий душ, дыхательная гимнастика, упражнения для расслабления мышц глаз, водные процедуры.

Контроль -промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

#### **Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки свыше одного года (2 год) обучения**

Учебный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

#### **Общая физическая подготовка (43-56 часов)**

##### Общезначимая подготовка

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: поднятие 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 на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки длину с разбега и с места. Спортивные и подвижные игры.

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

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: игровые упражнения, эстафеты с мячами.

### **Участие в спортивных соревнованиях (40-60 часов)**

Участие в 1 основном соревновании, 2 отборочных, 4 контрольных соревнованиях в течение года согласно календарного плана. Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных и слабых сторон подготовки шахматиста. Определение путей дальнейшего обучения.

### **Техническая подготовка (90-125 часов)**

Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения для развития техники расчёта вариантов

Шахматная композиция, партии по консультации, сеансы одновременной игры, конкурсы, упражнения для развития техники расчета вариантов. Решение задач в мат 1-2 хода.

Развитие творческого мышления.

Анализ партий и типовых позиций.

Разбор сыгранных партий, анализ типовых позиций, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером, индивидуальные занятия.

## Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (130-155 часов)

### Тактическая подготовка

#### *Дебют*

Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра с флангов. Прорыв центра.

Стратегические идеи дебютов в зависимости от пешечной структуры.

#### *Миттельшпиль*

Комбинации с мотивом «спертого мата», использования слабости последней горизонтали, разрушения пешечного центра, освобождения 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. Защищенная проходная пешка. Пешечный прорыв. Слон против пешки. Конь против пешки. Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания. Король, слон и пешка против короля.

### Теоретическая подготовка

#### *Физическая культура и спорт в Российской Федерации*

Физическая культура как составная часть культуры - одно из важнейших средств воспитания.

Задачи физического воспитания в стране: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей, подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины.

*Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований* Основные положения шахматного Кодекса. Значение спортивных мероприятий и их место в образовательной и тренировочной деятельности.

*Исторический обзор развития шахмат* Шахматы в культуре стран Арабского Халифата. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Испанские и итальянские шахматисты 16-17 веков. Ранняя итальянская школа. Калабриец Греко. Шахматы как придворная игра. Запрет шахмат церковью. Основные вехи развития шахмат на Тамбовской земле.

*Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста* Краткие сведения о строении организма человека. Краткие сведения о роли центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Контрольные работы, сообщения, доклады и рефераты.

### 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 следует использовать все имеющиеся

средства и методы психологического воздействия на шахматистов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

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

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

### **Инструкторская и судейская практика (5-10 часов)**

Практическое и теоретическое изучение и применение правил, терминологии.

### **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (5-10 часов)**

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия - применение восстановительных мероприятий душ, дыхательная гимнастика, упражнения для расслабления мышц глаз, водные процедуры.

Контроль - промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

### **Материал для учебно-тренировочных занятий для тренировочного этапа первого года (1 года) обучения (этап спортивной специализации)**

#### **Общая физическая подготовка (30-45 часов)**

Общеразвивающие упражнения с предметами:

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

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

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

С набивными мячами (вес от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, броски вверх и ловля с поворотом и приседанием, перебрасывание.

### 3. Дыхательная гимнастика

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

2-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 7, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводится до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

3-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.

#### **Специальная физическая подготовка (15-20 часов)**

Игра в спортивные игры: футбол, лапту, плавание, волейбол и т.д.

Использование оздоровительные моменты на занятиях: физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек.

Планирование объема восстановительных средств:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками;

- снижение уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок: аутогенная и психорегулирующая тренировка, средства внушения (внушенный сон-отдых), приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, благоприятный психологический микроклимат.

Снижение уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок: аутогенная и психорегулирующая тренировка, средства внушения (внушенный сон-отдых), приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные

#### **Участие в спортивных соревнованиях (83-120 часов)**

Участие в 1 основном соревновании, 2 отборочных и 4 контрольных соревнованиях в течение года согласно календарного плана.

##### **Анализ соревнований**

Разбор ошибок. Выявление сильных и слабых сторон подготовки шахматиста. Определение путей дальнейшего обучения.

#### **Техническая подготовка (130-170 часов)**

Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения для развития техники расчёта вариантов.

Шахматная композиция, партии по консультации, сеансы одновременной игры, конкурсы, упражнения для развития техники расчета вариантов. Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов.

Развитие творческого мышления:

*Теоретические семинары.*

Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение рефератов,

*Анализ партий и типовых позиций.*

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

*Индивидуальные занятия*

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

Самостоятельная работа

Прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение учащимися контрольных работ по изученным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся.

Самостоятельная работа.

Прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение учащимися контрольных работ по изученным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся.

### **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (180-225 часа)**

#### **Тактическая подготовка**

*Дебютная подготовка.*

План в дебюте. Оценка позиций в дебюте. Основные дебютные принцип. Принцип быстрого развития. Гамбиты. Развивающая жертва. Практические примеры. Решение задач.

Принцип торможения в развитии. Тормозящая жертва.

Борьба за центр. Разбор учебных партий. Нарушение дебютных принципов. Безопасность короля. Пешкоедство.

Конкурс решения задач по теме: «Нарушение дебютных принципов. Разыгрывание контрольных позиций».

Классификация дебютов – открытые, полуоткрытые, закрытые. Общие характеристики и типовые планы сторон. «Испанская партия», «Сицилианская защита», «Ферзевый гамбит». «Защита двух коней», «Защита Филидора», «Шотландская партия».

Формирование дебютного репертуара. Конкретные дебютные схемы и варианты для практического применения.

*Миттельшпиль.*

Связь дебюта и миттельшпиля. Некоторые типовые расстановки фигур. Виды преимущества: материальная, позиционная, преимущества в пространстве, преимущества во времени.

Роль центра в шахматной партии. Типы центра. Борьба за центр. Центральная стратегия.

Сила фигур в миттельшпилю. Пешка. Конь. Слон. Ладья. Ферзь. Король.

Подвижный пешечный центр. Центр с пешками: d4+ e4; c4+d4; e4+F4. Как образуются подвижные пешечный центр. Борьба против подвижного центра. Блокада. Разрушение. Основные понятия.

Фигурно – пешечный центр. Открытый центр. Закрытый пешечный центр. Планы сторон. Роль центра при фланговых операциях. Открытая линия. Использование открытой линии. Борьба за открытую линию.

Седьмая горизонталь. Мельница. Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь. Открытые и полуоткрытые линии и атака на короля. Борьба за открытую линию.

Хорошие и плохие слоны. Слон против коня. Разноцветные слоны в миттельшпиле. Выключение фигуры.

Восьмая горизонталь. Слабость восьмой горизонтали.

Преимущества двух слонов.

Атака на короля. Типы атаки: фигурная атака, пешечный штурм, фигурно – пешечной атака. Основные принципы атаки. Атака на нерафинированного короля. Защита. Основные принципы и общие понятия приемов защиты.

Тактика в миттельшпиле. Тренировка техники расчёта вариантов. темы: ртутные пешки, пешка – гвоздь, пешечной масса, неудачное положение фигуры, связка, отвлечение, завлечения, перекрытия, слабы король.

### *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.

Приемы разыгрывания пешечных окончаний: Оппозиция. Правила квадрата, блуждающий квадрат. Отталкивания плечом. Запасные темпы, цугцванг. Треугольник. Правила Бэра. Прорыв. Пешечные и слабости: разобщения пешек. Отдалённая проходная пешка.

Коневые окончания. Слоновые окончания. Борьба слона и коня. Мат слонам и конем. Лодейные окончания. Приемы защиты. Использование позиционного перевеса. Ферзевые окончания.

## **Теоретическая подготовка**

### *Физическая культура и спорт.*

Структура организации спортивного движения, система спортивных коллективов в стране, шахматных секций на местах. История развития шахмат на Тамбовщине.

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

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

### *Исторический обзор развития шахмат.*

Мастера 18 века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Андре Франсуа Филidor и его теория. Моденское трио. История развития шахмат на Тамбовщине.

### *Основы методики тренировки шахматиста.*

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

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

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

## **Психологическая подготовка**

Влияние внешних и внутренних факторов на психологическое состояние спортсмена. Самоконтроль. Поведение спортсмена до, во время и после партии.

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

Оценка эффективности воспитательной работы и психологического воздействия в тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность шахматиста. Полученные данные сравниваются с ис-

ходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки шахматистов.

### **Инструкторская и судейская практика (15-22 час)**

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

Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил.

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

### **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (5-10 час)**

Психологические средства восстановления - психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль - промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий юношеский разряд, второй юношеский разряд, первый юношеский разряд

### **Материал для учебно-тренировочных занятий для тренировочного этапа второго года (2 год) обучения (этап спортивной специализации)**

#### **Общая физическая подготовка (30-45 часов)**

Общеразвивающие упражнения с предметами:

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

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

С набивными мячами (вес от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, броски вверх и ловля с поворотом и приседанием, перебрасывание.

#### **4. Дыхательная гимнастика**

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

на 8, 12, 16, 20 и более шагов.

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

**3-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.

### **Специальная физическая подготовка (15-20 часов)**

Игра в спортивные игры: футбол, лапту, плавание, волейбол и т.д.

Использование оздоровительные моменты на занятиях: физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек.

Планирование объема восстановительных средств:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками;

- снижение уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок: аутогенная и психорегулирующая тренировка, средства внушения (внушенный сон-отдых), приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, благоприятный психологический микроклимат.

Снижение уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок: аутогенная и психорегулирующая тренировка, средства внушения (внушенный сон-отдых), приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные

### **Участие в спортивных соревнованиях (83-120 часов)**

Участие в 1 основном соревновании, 2 отборочных и 4 контрольных соревнованиях в течение года согласно календарного плана.

#### ***Анализ соревнований***

Разбор ошибок. Выявление сильных и слабых сторон подготовки шахматиста. Определение путей дальнейшего обучения.

### **Техническая подготовка (130-170 часов)**

Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения для развития техники расчёта вариантов.

Шахматная композиция, партии по консультации, сеансы одновременной игры, конкурсы, упражнения для развития техники расчета вариантов. Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов.

Развитие творческого мышления:

*Теоретические семинары.*

Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение рефератов,

*Анализ партий и типовых позиций.*

Разбор сыгранных партий с тренером-преподавателем (или самостоятельный партий и типовых позиций с последующим разбором с тренером-преподавателем), с целью выявления ошибок в игре и их последующего устранения. Выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером.

*Индивидуальные занятия*

Индивидуальные занятия для развития более глубоких знаний и навыков, работа над дебютным репертуаром.

Прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение учащимися контрольных работ по изученным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся.

*Самостоятельная работа.*

Прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение учащимися контрольных работ по изученным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся.

*Конкурсы решения задач, консультационные партии, сеансы одновременной игры.*

Конкурс решение контрольных задач и разыгрывание тематических позиций, консультационной партии и сеанс одновременной игры проводится с целью закрепления учебного материала и проверки уровня его усвоения.

Консультационной парте и сеанс одновременной игры проводится также для расширения шахматного кругозора спортсмена

### **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (180-225 часа)**

#### **Тактическая подготовка**

*Дебютная подготовка.*

Мобилизация сил в дебюте и выбор плана игры:

-взаимодействие фишек и фигур в дебюте. Гармоничное развитие.

Борьба за инициативу:

-быстрейшая мобилизации фигур;

- развития с темпом, «накат» - серия развивающий ходов с темпом, ходов уже развитый фигурой,

- выигрыш материала и соответствия его вышеперечисленным дебютным принципам и логике шахматной борьбы;

примеры из практики ведущих мастеров.

Принципы торможение развития:

-выключения фигуры из игры.

-выключения из игры несколько фигур (изоляция части боевых сил).

-нарушение взаимодействия фигур, разобщения флангов.

-современной гамбиты.

- пример из практики ведущих мастеров.

Современная дебютное классификация по ЭШД.

-формирование дебютного репертуара.

- выбор и изучение конкретных дебютных систем и вариантов для практического применения.

*Миттельшпиль.*

Относительная сила фигур. Хорошие и плохие слоны. Разноцветные слоны в миттельшпилье. Два слона в миттельшпилье. Как играть против двух Слонов. Слон сильнее коня. Конь сильнее слона. Форпост. Открытие вертикали и горизонтали. Маршруты ладьи. Компенсация за ферзя. Ферзь против двух ладей. Ферзь против ладьи и легкой фигуры плюс пешка. Ферзь против трёх лёгких фигур. Две фигуры за ладью в миттельшпилье. Компенсация за ладью. Компенсация за лёгкую фигуру (лёгкая фигура против пешек) использование неудачной позиции фигуры в миттельшпилье. Плохо защищенный король.

Выключение фигуры из игры: улучшение позиции фигур. Принцип «худшей» фигуры (принцип Макогонова).

Пешечные структуры в центре. Изоляционная пешка в центре. Позиции с изолированной пешкой; плюсы и минусы позиции с изолированной пешкой. План игры стороны с изоляционной пешкой – атака на королевском фланге; а так в центре, продвижение изоляционной пешки с целью вскрытия линий и увеличение активности фигур. План игры стороны, играющий против изоляционной пешки – упрощение позиции, размены, переход в эндшпиль.

Пешечная пара c3+d4 (c6+d5). Возникновение позиций с пешечной парой, плюсы и минусы этих позиций. Планы стороны, имеющей пешечную пару – продвижение пешек с последующим захватом инициативы, а так и по центру. Переход к позициям с висячим и пешками.

Висячие пешки позиции с висячими пешками, возникшие из различных дебютных вариантов. План и стороны, имеющие висячие пешки – продвижений висячих пешек с целью атаки на королевском фланге.

Карлсбадская структура. Возникновение Карлсбадской структуры из различных дебютных вариантов. Плюсы и минусы данных позиций. Планы за белых – атака пешечного меньшинства. План из-за чёрных – как бороться против атаки пешечного меньшинства. Контр атака на королевском фланге.

Пешечный цепи: планы сторон, атака база пешечный цепи, подрыв кишечной цепи, блокада пешечный цепи, жертва качества целью блокады.

Пешечной перевес на ферзевом шланги: как использовать пешечный перевес на фланге; борьба с пешечным перевесом на фланге.

Тактика в миттельшпиле. Тренировка техники расчёта вариантов.

### *Эндшпиль*

Общие принципы разыгрывание окончание: мышление схемами, принцип – не спешить! Принцип двух слабостей, размен, динамический эндшпиль.

Пешечной окончание: оппозиция (Ближняя, дальнее, диагональная, корневая), обход. Правила квадрата, блуждающий квадрат, отталкивания причём, а запасные темпы, цугцванг, треугольник, правила Бэра, правила цвета, прорыв, пешечный слабости, отдалённая проходная пешка, патовые возможности.

Конкурс решение этюдов цели повторение и закрепление навыков разыгрывания пешечных окончание.

Реализация позиционного преимущества дает: лучшее пешечной расположение, наличие слабости, наличие отдалённые Проходной пешки, наличие защищенной проходной пешки, возможность пешечного прорыва, преимущество во времени, запасные темпы.

Маршруты короля: поля соответствия, расчёт поле соответствия, «Финт» короля, зигзаг, уход от шаха. Маятник.

Коневые окончание.

Много пешечной окончание: формула Ботвинника: «Корневой эндшпиль – это пешечный эндшпиль!». Пешки на одном фланге. Пешки на разных флангах. Реализация материального преимущества.

Слоновые окончание. Слоны разноцветные. Борьба против связанных проходных пешек. Борьба против разрозненных проходных пешек.

Слоны Одноцветные. Борьба слона и коня. Лишняя пешка со стороны слона. Лишняя пешка со стороны коня. Реализация позиционного преимущество: слон сильнее коня. Открытия и закрытия позиции. Цугцванг.

Два слона в эндшпиле общая стратегия.

Ладья против легкой фигуры. Ладейное окончание. Ладья против пешек.

Ладья и пешка против ладьи. Позиция Филидора.

Ладья и пешка против ладьи и двух пешек.

Ладейные окончания с пешками 3/3 на королевском фланге и отдалённой проходной пешкой a, b, c.

Игровой эндшпиль: пример из практики ведущих мастеров: А. Рубинштейна, А. Смыслова.

Ферзевые окончания: ферзь и пешка (ладейная, корневая, слоновая, центральная) против ферзя. Король слабейшей стороны перед пешкой. Король слабейшей стороны в отдалении от пешки.

### **Теоретическая подготовка**

*Физическая культура и спорт в стране.*

Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в стране. 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.*

Системы соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблицы очередности игры в соревнованиях. Правило очередности игры белыми и черными фигурами.

*Исторический обзор развития шахмат.*

Французские и английские шахматисты 19 века. Матч Лябурдоне - Мак-Доннель. Автомат Кампелена. Кафе «Режанс». Журнал «Паламед». Немецкие шахматисты середины 19 века. Адольф Андерсен. Наследие Пауля Морфи.

Шахматы во второй половине 19 века. Борьба за звание чемпиона мира в конце 19 века. История развития шахмат на Тамбовщине.

### **Психологическая подготовка**

Влияние внешних и внутренних факторов на психологическое состояние спортсмена. Самоконтроль. Поведение спортсмена до, во время и после партии.

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

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

### **Инструкторская и судейская практика (15 - 22 час)**

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

Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил.

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

### **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (15 – 22 час)**

Психологические средства восстановления - психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль - промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий юношеский разряд, второй юношеский разряд, первый юношеский разряд

### **Материал для учебно-тренировочных занятий для тренировочного этапа третьего года (3 год) обучения (этап спортивной специализации)**

#### **Общая физическая подготовка (30-50 часов)**

Общеразвивающие упражнения с предметами:

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

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

С набивными мячами (вес от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, броски вверх и ловля с поворотом и приседанием, перебрасывание.

#### **5. Дыхательная гимнастика**

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

2-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 9, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводится до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

3-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.

### **Специальная физическая подготовка (20-30 часов)**

Игра в спортивные игры: футбол, лапту, плавание, волейбол и т.д.

Использование оздоровительные моменты на занятиях: физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек.

Планирование объема восстановительных средств:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками;

- снижение уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок: аутогенная и психорегулирующая тренировка, средства внушения (внушенный сон-отдых), приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, благоприятный психологический микроклимат.

Снижение уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок: аутогенная и психорегулирующая тренировка, средства внушения (внушенный сон-отдых), приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные

### **Участие в спортивных соревнованиях (125-182 часов)**

Участие в 2 основных соревнованиях, 2 отборочных и 4 контрольных соревнованиях в течение года согласно календарного плана.

#### ***Анализ соревнований***

Разбор ошибок. Выявление сильных и слабых сторон подготовки шахматиста. Определение путей дальнейшего обучения.

### **Техническая подготовка (165-200 часов)**

Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения для развития техники расчёта вариантов.

Шахматная композиция, партии по консультации, сеансы одновременной игры, конкурсы, упражнения для развития техники расчета вариантов. Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов.

Развитие творческого мышления:

#### ***Теоретические семинары.***

Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение рефератов,

#### ***Анализ партий и типовых позиций.***

Разбор сыгранных партий с тренером-преподавателем (или самостоятельный партий и типовых позиций с последующим разбором с тренером-преподавателем), с целью выявления ошибок в игре и их последующего устранения. Выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером.

#### ***Индивидуальные занятия***

Индивидуальные занятия для развития более глубоких знаний и навыков, работа над дебютным репертуаром.

Прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение учащимися контрольных работ по изученным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся.

#### ***Самостоятельная работа.***

Прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение учащимися контрольных работ по изученным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся.

#### ***Конкурсы решения задач, консультационные партии, сеансы одновременной игры.***

Конкурс решение контрольных задач и разыгрывание тематических позиций, консультационной партии и сеанс одновременной игры проводится с целью закрепления учебного материала и проверки уровня его усвоения.

Консультационной парте и сеанс одновременной игры проводится также для расширения шахматного кругозора спортсмена

### **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (240-320 час)**

#### **Тактическая подготовка**

##### *Дебютная подготовка.*

Изучение конкретных дебютных вариантов и схем для практического применения (на усмотрение тренера-преподавателя). Формирование и отработка дебютного репертуара за чёрных и за белых. Изучение типичных позиции и планов игры за белых и за чёрных.

Эволюция взглядов на дебют. Характеристика современных дебютов.

Стратегические идеи Русской партии, Скандинавской защиты, Французской защиты, принятого Ферзевго гамбита, Староиндийской защиты.

##### *Миттельшпиль.*

Оценка позиции и выбор плана игры. Алгоритм выбора хода. Мышление схемами. Стратегический прием шахматный борьбы.

Размен. Размен в дебюте, связанные с дальнейшим стратегическим планом, переход из дебюта в эндшпиль.

Размен в миттельшпиле: с целью реализации преимущества, целью защиты, психологический фактор. Размен в эндшпиле: целью реализации преимущество, с целью защиты.

Атака на короля. Позиционные предпосылки атаки на короля. Положение короля в центре доски (задержка с рокировкой), разрушение позиции рокировке, открытые линии, плохо защищенный король, наличие слабости, выдвинутые пешки h или g. Пешки на e5 и e4.

Условия успешной атаки: превосходство в силах на атакующем участке. Наличие резервов.

Защита. Основные принципы защиты: объективная оценка, что позиции хуже; защита должна быть плановой; активная защита; пассивное защита; умение разгадывать планы соперника и своевременное применения профилактических мер; принцип экономии, не паниковать! Верить в себя и в свою позицию и думать о контр игре.

Приемы защиты: размер фигуры и переход в эндшпиль; борьба с наиболее опасный фигурой; защита наиболее слабых пунктов; блокирование вскрытых линий; улучшение позиции плохо стоящий фигуры; эвакуация короля; создание максимальных трудностей; отвлечение противника от проведения основного плана; резкое изменение характера борьбы; психологические факторы. Игра без материала. Блеф.

Контратака: контр удар в центре, вскрытия линии на другом шланги с последующим вторжениям или разменом атакующего потенциала; использование сильной позиции собственных фигур.

Профилактика; что такое профилактика. Цели и задачи профилактики. Профилактика в дебютных построениях, миттельшпиле, эндшпиле.

Борьба тяжелых фигур: позиция короля. Атака. Проходная пешка. В сочетании угроз. Техника расчёта вариантов. Структура «пила»: пешка d4+c4 против c6 и e6. Пешки e4+d4 против c6 и e6.

##### *Эндшпиль*

Этюдная композиция: доминация, проходная пешка, патовой идеи, позиционно ничья, комбинационная игра, тренировка техники расчёта вариантов.

Пешечный эндшпиль: пешечный эндшпиль в практике ведущий гроссмейстеров, переход в пешечный эндшпиль, оценка позиции, и чудные идеи. Пешечный эндшпиль в этюдах

Н. Григорьева, М. Зингера, Л. Куббеля.

Корневые окончание: игровой эндшпиль. Стратегия и тактика коне вых окончание в практике ведущий гроссмейстеров. Конь и три пешки против коня и двух пешек на одном фланге. наличие проходных пешек. Конь и чёрный пешки против коня и трёх пешек на одном фланге. Паля соответствия, «треугольник», Цугцванг. Использование пешечных слабости. Прорыв. Жертва фигуры.

Слоновые окончание: слоны разноцветные. Игровой эндшпиль. Стратегические идеи окончание с разноцветными слонами в практике ведущий гроссмейстеров. построение «крепости». «Привязывание». Фиксирование и использование слабости. «Плохой» слон.

Слоны одноцветные: игровой эндшпиль. Стратегические идеи окончаний с одноцветными слонами в практике ведущей гроссмейстеров. Фиксация пешек противника на полях цвета слона. Проходной пешка. Прорыв. Жертва фигуры. Два слона в эндшпиль: игровой эндшпиль. Использование преимущества двух Слонов в портах ведущих гроссмейстеров. Слоны сами решают дела. Размен одного и Слонов. Успешная борьба против двух Слонов. Две лёгкие фигуры против ладьи: две фигуры сильнее ладьи. Ладья сильнее двух лёгких фигур.

Ладейное окончание: теоретический окончания. Ладья и пять пешек против олады и четырёх пешек на одном фланге. Ладья и пешки a и h против ладьи.

Игровой эндшпиль. Стратегия водяных окончание в практике ведущий гроссмейстеров. Тяжёлофигурные окончание: борьба ферзя и ладьи против ферзя и ладьи с пешками с обеих сторон. Ферзевый окончания. Стратегические идеи в ферзевых окончаниях: матовые угрозы, вечный шах, обеспеченный король. Проходной и пешка активный ферзь.

### Теоретическая подготовка

*Физическая культура и спорт в стране.*

Детско-юношеские спортивные школы. Роль детских и молодежных организаций в развитии физической культуры и спорта в стране. Всероссийские юношеские соревнования и спартакиады, их значение для массового спорта.

Всероссийский турнир команд школ «Белая ладья».

*Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.*

Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях, регламент. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Праздничность соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях.

Организация шахматных соревнований на первенство школы. Турнир на призы клуба «Белая ладья».

*Исторический обзор развития шахмат.*

Проникновение шахмат в Россию. Шахматы в русском былинном творчестве. Шахматы в культуре Киевской Руси. Шахматы и торговые связи русских купцов с Востоком. Шахматы в Московском государстве.

Изготовление шахмат как вид ремесла. Археологические находки на территории Русского государства. Шахматы на Петровских ассамблеях. Шахматы в культуре русского общества 18-19 веков. Первая шахматная книга на русском языке Ивана Бугримова. Первый русский мастер А.Д.Петров. К.А. Яниш, братья Урусовы, И.С. Шумов. «Самоучитель шахматной игры» Э.С. Шиффера. Шахматные собрания Петербурга. Журнал «Шахматный листок». Шахматы и деятели русской культуры. Первый чемпион мира В. Стейниц и его учение. История развития шахмат на Тамбовщине.

*Основы методики тренировки шахматиста.*

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

Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.

Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного занятия. Структура индивидуального занятия.

*Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.*

Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических и умственных нагрузках и восстановление их.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шахматиста.

*Русская и зарубежная шахматная литература.*

Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература 19 столетия, современная литература.

### **Психологическая подготовка**

Влияние внешних и внутренних факторов на психологическое состояние спортсмена. Самоконтроль. Поведение спортсмена до, во время и после партии.

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

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

### **Инструкторская и судейская практика (22-25 часов)**

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

Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил.

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

### **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (22-25 часов)**

Психологические средства восстановления - психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль - промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий юношеский разряд, второй юношеский разряд, первый юношеский разряд

**Материал для учебно-тренировочных занятий  
для тренировочного этапа четвёртого и пятого года (4-5 год) обучения  
(этап спортивной специализации)**

**Общая физическая подготовка (30-50 часов)**

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

Закаливание и его сущность роль закаливание в деле предупреждения инфекционных простудных заболеваний средство закаливание и методика их применения. Использование соответствующих факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливание организма.

Значение питания как фактора обеспечения, сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических и умственных нагрузках и восстановление их. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Вредное воздействие курение и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособность шахматиста.

**Специальная физическая подготовка (20-30 часов)**

Игра в спортивные игры: теннис, волейбол, футбол, лапту, плавание, и т.д.

Использование оздоровительные моменты на занятиях: физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек.

Планирование объема восстановительных средств:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками;

- снижение уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок: аутогенная и психорегулирующая тренировка, средства внушения (внушенный сон-отдых), приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, благоприятный психологический микроклимат.

Снижение уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок: аутогенная и психорегулирующая тренировка, средства внушения (внушенный сон-отдых), приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные

**Участие в спортивных соревнованиях (125-182 часов)**

Участие в 2 основных соревнованиях, 2 отборочных и 4 контрольных соревнованиях в течение года согласно календарного плана.

***Анализ соревнований***

Разбор ошибок. Выявление сильных и слабых сторон подготовки шахматиста. Определение путей дальнейшего обучения.

**Техническая подготовка (165-200 часов)**

Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения для развития техники расчёта вариантов.

Шахматная композиция, партии по консультации, сеансы одновременной игры, конкурсы, упражнения для развития техники расчета вариантов. Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов.

Развитие творческого мышления:

*Теоретические семинары.*

Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение рефератов,

*Анализ партий и типовых позиций.*

Разбор сыгранных партий с тренером-преподавателем (или самостоятельный партий и типовых позиций с последующим разбором с тренером-преподавателем), с целью выявления ошибок в игре и их последующего устранения. Выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером.

*Индивидуальные занятия*

Индивидуальные занятия для развития более глубоких знаний и навыков, работа над дебютным репертуаром.

Прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение учащимися контрольных работ по изученным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся.

*Самостоятельная работа.*

Прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение учащимися контрольных работ по изученным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся.

*Конкурсы решения задач, консультационные партии, сеансы одновременной игры.*

Конкурс решение контрольных задач и разыгрывание тематических позиций, консультационной партии и сеанс одновременной игры проводится с целью закрепления учебного материала и проверки уровня его усвоения.

Консультационной парте и сеанс одновременной игры проводится также для расширения шахматного кругозора спортсмена

## **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (240-320 час)**

### **Тактическая подготовка**

*Дебютная подготовка.*

Изучение конкретных дебютных вариантов и схем для практического применения (на усмотрение тренера-преподавателя).

Формирование и отработка дебютного репертуара за чёрных и за белых.

Изучение типичных позиции и планов игры за белых и за чёрных.

*Миттельшпиль.*

Стратегический приема шахматный борьбы:

Открытая линия. Способы борьбы за открытые линии. Перекрытия открыта линии пешкой противника. Использование открытых вертикали и горизонтали для активации ладьи.

Диагонали: вскрытия диагонали для слома. Удлинение диагонали. Большая диагональ и взаимодействие фигур. Перевод ферзя или ислема с целью контроля над диагональю.

Ограничение подвижности фигур: ограничение слона. Убитый слон. Фиксация пешек. Ограничение коня.

Слабы пункт. Комплекс слабых полей. Как создать комплекс слабых полей. Размен. Жертва качества. Использование слабости комплекса полей.

Игра крайними ладейном пешками: атака пешечный цепи, закрытия фланга, захват пространства и оттеснение фигур на не выгодные позиции.

Игра королём: переход короля в безопасное место, целью защиты для подготовки атаки. Король идёт в атаку.

Взаимодействие фигур.

Закон взаимодействия – активность фигур, действующих согласовано, увеличивается. Фигуры защищают друг друга. Король над полями. Фаланга. Борьба за пространство. Изоляция фигуры и перенос борьбы на другой фланг. Пустой слон. Лишнее фигура.

Блокада.

Жертва пешки и качество с целью блокады.

Разрушение пешечной структуры.

Разрушение структуры типа каменная стена.

Позиционная жертва.

Жертва пешки: за инициативу для овладение открытой линии, с целью захвата важного стратегического пункта, разбивания пешек, для выигрыша времени в атаке, с целью защиты, с целью блокады, устранение сильной фигурой противника, жертва качества в борьбу за инициативу.

Инициатива. Борьба за инициативу. Активность фигур. Фактор времени.

Атака в сильном пункте. Преимущество в пространстве. Игра на зажим.

Реализация перевеса.

Техника расчёта вариантов. Методика расчёта вариантов. Счетные и несчетные позиции.

Эндшпиль

Пешечный эндшпиль. Совершенствование техники разыгрывание пешечных окончание на примере парте сильнейших шахматистов мира. Переход в пешечный эндшпиль. Решение пешечных этюдов.

Коневые окончания. Игровой эндшпиль совершенствование техники разыгрывания коневых окончание.

Слоновые окончания. Слоны разноцветные. Совершенствование техники разыгрывания эндшпиля с разноцветными пошла нами. Игровой эндшпиль с разноцветными слонами в практике ведущих гроссмейстеров. Создание слабости. Прорыв в короля.

Слоны одноцветные. Игровой эндшпиль. Совершенствование техники разыгрывания эндшпиля с одноцветными слонами. Использование стратегических приемов. Создание слабости. Прорыв. Игра на Цугцванг.

Борьба слона и коня. Переход в соответствующий эндшпиль. Использование преимущества одной фигуры на другой.

Два слона. Ладейные окончания. Теоретически окончания. Ладья и пешки против ладьи. Ладья и две пешки против ладьи и пешки. Пешки на одном фланге. Пешки на разных флангах.

Ферзевые окончание. Теоретические окончания. Ферзь и конь против ферзя. Ферзь и слон против ферзя. Ферзь против двух ладей.

Сложный эндшпиль. Стратегически эти позиции. Позиции с изолированно пешкой. Принцип двух слабости. Ладья и конь против олады. Ладья и слон против ладьи.

**Теоретическая подготовка***Физическая культура и спорт в России.*

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

*Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.*

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

*Исторический обзор развития шахмат*

М.И. Чигорин - основоположник русской шахматной школы. Эммануил Ласкер и его подход к шахматам. Критика догматизма в шахматах. Творчество З. Тарраша, Г. Пильсбери, А.Рубинштейна.

Шахматная жизнь в начале XX века. Становление советской шахматной организации. Первый чемпионат РСФСР. Первые международные советские турниры. Плеяда советских мастеров. История развития шахмат на Тамбовщине.

*Основы методики и тренировки шахматиста*

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения тренировочного процесса.

вочной деятельности перед соревнованиями. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста.

*Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.*

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

*Русская и зарубежная шахматная литература.*

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.

### **Психологическая подготовка**

Влияние внешних и внутренних факторов на психологическое состояние спортсмена. Самоконтроль. Поведение спортсмена до, во время и после партии.

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

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

### **Инструкторская и судейская практика (25 часов)**

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

Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил.

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

### **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (25 часов)**

Психологические средства восстановления - психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль - промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд.

### **Материал для этапа совершенствования спортивного мастерства (весь период)**

#### **Общая физическая подготовка (50 - 65 часов)**

Зарядка. Закаливание. Легкоатлетические упражнения: Бег обычный, бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров, ходьба по пересечённой местности. Упражнения

с набивным мячом.

Сдача комплекса ГТО. Спортивный режим: питание, закаливание, распорядок дня.

### **Специальная физическая подготовка (40-65 часов)**

Игра в спортивные игры: теннис, волейбол, футбол, лапту, плавание, и т.д. Лыжный спорт. Туризм. Плавание.

Использование оздоровительные моменты на занятиях: физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек.

Планирование объема восстановительных средств:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками;

- снижение уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок: аутогенная и психорегулирующая тренировка, средства внушения (внушенный сон-отдых), приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, благоприятный психологический микроклимат.

Снижение уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок: аутогенная и психорегулирующая тренировка, средства внушения (внушенный сон-отдых), приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные

### **Участие в спортивных соревнованиях (206-300 часов)**

Участие в 3 основных соревнованиях, 4 отборочных и 4 контрольных соревнованиях в течение года согласно календарного плана. Участие тематических турнирах.

#### ***Анализ соревнований***

Разбор ошибок. Выявление сильных и слабых сторон подготовки шахматиста. Определение путей дальнейшего совершенствования дебютного материала. Совершенствование игры в эндшпиле.

### **Техническая подготовка (220-280 часов)**

Сеансы одновременной игры, упражнения для развития техники расчёта вариантов.

Шахматная композиция, партии по консультации, сеансы одновременной игры, конкурсы, упражнения для развития техники расчета вариантов. Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов.

Развитие творческого мышления:

#### ***Теоретические семинары.***

Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение рефератов,

#### ***Анализ партий и типовых позиций.***

Разбор сыгранных партий с тренером-преподавателем (или самостоятельный партий и типовых позиций с последующим разбором с тренером-преподавателем), с целью выявления ошибок в игре и их последующего устранения. Выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером.

#### ***Индивидуальные занятия***

Индивидуальные занятия для развития более глубоких знаний и навыков, работа над дебютным репертуаром.

Прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение учащимися контрольных работ по изученным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся.

#### ***Самостоятельная работа.***

Прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение учащимися контрольных работ по изученным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся.

*Конкурсы решения задач, консультационные партии, сеансы одновременной игры.*

Конкурс решение контрольных задач и разыгрывание тематических позиций, консультационной партии и сеанс одновременной игры проводится с целью закрепления учебного материала и проверки уровня его усвоения.

Консультационной парте и сеанс одновременной игры проводится также для расширения шахматного кругозора спортсмена

## **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (360-478 часов)**

### **Тактическая подготовка**

*Дебютная подготовка.*

Классификация дебютов и их характеристика. Основные принципы дебютной стратегии. Испанская партия, основные стратегические идеи и варианты. Итальянская партия и гамбит Эванса, история возникновения и идеи. Шотландские партия и гамбит, их актуальность в наши дни.

Основные варианты королевского гамбита. Защита Филидора и русская партия как средство борьбы за уравнивание в открытых дебютах. Сравнительно редко применяемые открытые дебюты (венгерская, дебюты 3-х и 4-х коней, венская партия, центральный дебют, северный гамбит, дебют Понциани, дебют слона, латышский гамбит) и их характеристика.

Сицилианская защита, как средство борьбы черными за инициативу в дебюте. Французская защита, стратегические идеи и главные варианты. Защита Каро-Канн, актуальность и основные варианты. Стратегические идеи защиты Пирца-Уфимцева, скандинавской защиты и защиты Алехина. Классический ортодоксальный ферзевый гамбит. Главные направления и стратегические идеи. Принятый ферзевый гамбит, основные варианты.

Современное состояние славянской защиты. Система Нотебома. Защита Нимцовича и Новоиндийская защита - стратегические идеи и главные варианты. Каталонское начало. Староиндийская защита и ее актуальность в наши дни. Основные направления. Защита Грюнфельда и причины ее популярности. Защита Бенони. Модерн Бенони и индийская защита: сходство и различие.

Различные вариации голландской защиты. Сущность дебюта Рети. Основные идеи английского начала. Причины популярности волжского гамбита. Относительно редкие дебютные системы (защита Чигорина, Будапештский гамбит, дебют Симагина - Ларсена 1 в 3) и их характеристика. Гамбиты и ловушки в дебюте

*Миттельшпиль и основы стратегии шахмат.*

Основные стратегические приемы в шахматной партии. Основные тактические приемы в шахматной партии. Типовые миттельшпильные позиции. Относительная ценность фигур. Нападение и защита. Пешечный перевес на фланге. Блокада. Плюсы и минусы «изолятора». Достоинства и недостатки висячих пешек. Методы реализации преимущества. Активность фигур. Два слона.

*Комбинационная и позиционная игра.*

Комбинации. Матовые комбинации. Мат по 8 горизонтали. Мат по 7 горизонтали. Комбинации на выигрыш материала Комбинации на ничью. Тактические приемы. Атака слабых пунктов. Жертва. Разрушение позиции королевского фланга. Извлечение короля. Комбинации с двойным нападением. Оценка. Анализ. План.

Оценка позиции в шахматной партии. Элементы оценки. Оценка статическая и динамическая. Определяющие позиционные факторы. Сильные и слабые поля. Вертикали. Диагонали. Пространство и центр. Неудачная позиция фигур. План в шахматной партии. Расчет вариантов.

*Эндшпиль*

Типы позиций. Ходы-кандидаты. Тренировка техники расчета. Теория окончаний. Основные принципы игры в окончаниях. Типовые стратегические и тактические приемы в эндшпиле. Типичные приемы в пешечных окончаниях. Опозиция и ключевые поля. Правило квадрата. Отдаленная проходная. Пешечный прорыв. Слон против пешек. Одноцветные слоны. Ничейные тенденции в окончаниях с разноцветными слонами. Конь против пешек. Коневые окончания. Слон против коня в эндшпиле. Типовые приемы игры в ладейных окончаниях. Ладья против пешек. Ладейные окончания. Ладья против легкой фигуры. Ладья и пешка против легкой фигуры: случаи ничьей. Основные принципы игры в ферзевых окончаниях. Ферзь против пешек. Ферзевые окончания. Ферзь против ладьи, ферзь против ладьи с пешкой. Методы реализации материального преимущества в эндшпиле. Ладья и легкая фигура против ладьи. Реализация позиционного перевеса в эндшпиле.

### **Теоретическая подготовка**

Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение рефератов,

*Анализ партий и типовых позиций.*

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

*Индивидуальные занятия*

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

*Самостоятельная работа*

Прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение учащимися контрольных работ по изученным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся.

### **Психологическая подготовка**

Самоанализ. Изучение психологического портрета противника. Моделирование возможного развития шахматной партии глазами противника.

Рефлексивное упражнения.

Повышенное нервно-эмоциональное напряжение как следствие борьбы шахматиста (чувство дискомфорта, тревожности, повышенная возбудимость, снижение концентрации внимания, головные боли). Основы аутотренинга.

### **Инструкторская и судейская практика (30 часов)**

Шахматный кодекс и его текущие изменения. Система ЭЛО. Как рассчитывается рейтинг шахматиста и его текущие изменения. Организация и судейство шахматных соревнований. Ранг соревнований. Документация. Прохождение судейского семинара.

### **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (30 часов)**

Основными способами восстановления после психологических нагрузок на этапах спортивной подготовки шахматиста, начиная с тренировочного этапа, являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (рекомендуемое количество - 4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж,
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (рекомендуемое количество - 4 раза в месяц);

- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2 раза в год или по необходимости);
- работа в щадящем режиме, снижение объема и интенсивности тренировочной нагрузки. Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена совместно со спортивным, медицинским, учебным и воспитательным отделами СШ, исходя из решения текущих задач подготовки

Поэтапный медицинский осмотр.

Контроль -промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: кандидат в мастера спорта.

Психологические средства восстановления - психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

### **Структура тренировочного процесса**

Программой предусмотрена следующая организация тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки:

на этапе начальной подготовки – от 1 года до 2 лет,

на тренировочном этапе – 5 года,

на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничения.

Это обеспечивает единое направление в тренировочном процессе многолетней тренировки шахматистов по мере роста спортивного мастерства спортсменов.

Нормативный срок реализации Программы – 10 лет.

По мере необходимости предусмотрена возможность вносить изменения в Программу.

Основополагающими принципами реализации программы являются: принцип комплексности - 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.

Основанием для зачисления является успешное прохождение поступающим на обучение индивидуального отбора.

В группы начальной подготовки 2-го года обучения переводятся учащиеся, освоившие программный материал предшествующего года обучения и успешно пошедшие промежуточную аттестацию.

На тренировочный этап обучения (спортивной специализации) зачисляются учащиеся, освоившие программный материал предшествующего этапа обучения и успешно прошедшие итоговую аттестацию на этапе начальной подготовки, либо успешно выполнившие нормативы для зачисления на тренировочный этап.

В группы указанных выше годов обучения при наличии в учреждении вакансии могут быть зачислены, в том числе в течение учебного года, дети, успешно прошедшие индивидуальный отбор, имеющие спортивный разряд в данном виде спорта и опыт соревновательной деятельности.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На этом этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение и итоговую аттестацию на тренировочном этапе и имеющие разряд «Кандидата в мастера спорта».

Общие требования к организации тренировочной деятельности. Тренировочная деятельность организуется на основе данной программы и проводится круглогодично – 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель в спортивно - оздоровительном лагере или по индивидуальным планам на период их активного отдыха.

Формы организации образовательной деятельности: индивидуальная и групповая работа в рамках тренировочного занятия, выполнение домашних заданий по теоретической и физической подготовке, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация.

Виды и формы контроля: педагогический (промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний) и врачебный.

Педагогический контроль используется для оценки степени достижения цели и решения задач, определенных образовательной программой. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях.

Контроль за уровнем общей и специальной физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных (контрольных) нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, позволяющими оценить уровень развития физических и технических качеств. Результаты контрольных испытаний фиксируются в протоколах сдачи контрольных нормативов.

Врачебный контроль предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование педиатром (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением учащимися рекомендаций врача по укреплению здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Результаты врачебного контроля отмечаются в личных картах спортсмена.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: овладение теоретическими знаниями и практическими умениями и навыками в соответствии с годом (этапом) обучения, выполнение контрольных нормативов.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «шахматы»**

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

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

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

ответствующий этап спортивной подготовки.

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

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

## VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 14. Материально-технические условия реализации Программы

#### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

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

<b>Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование</b>									
N п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Шахматная доска складная с шахматными фигурами	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	3
2.	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта "шахматы"	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
3.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
4.	Кроссовки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1
6.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
7.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1

### **15. Кадровые условия реализации Программы:**

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

### **16. Информационно-методические условия реализации Программы.**

1. Голенищев В. Программа подготовки шахматистов I разряда. - М., 1986.
  2. Голенищев В. Программа подготовки шахматистов II разряда. - М., 1982.
  3. Голенищев В. Программа подготовки шахматистов IV-III разрядов. -М, 1968 .
  4. Крогиус Н. Психологическая подготовка шахматиста. - М., 1985.
  5. Шааб А.А. Развитие личности детей средствами дополнительного образования: шахматы - Новокузнецк. 2004.
  6. Славин И.И. Учебник-задачник шахмат. - Архангельск, 1997- 2000.
  7. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 2001
- Дополнительная литература для тренера-преподавателя
1. Авербах Ю. Котов А. Тайманов М. и др. Шахматная академия. 24 лекции. - Ростов-на-Дону, 2003.
  2. Авербах Ю. Котов Л. Юдович М. Шахматная школа. - Ростов-на-Дону, 2000.
  3. Авербах Ю. Школа середины игры. - М., 2000.
  4. Блох М. 600 комбинаций - М. 2001.
  5. Волчок А.С. Уроки шахматной тактики - Николаев, 2003..
  6. Мурашко В. Стяжкин В. «Шахматы. Спортивное совершенствование». - С.-Петербург, 1999.
  7. Нейштадт Я.И. «Шахматный практикум». - М., 1980.
  8. Эйве М. Стратегия и тактика. Курс шахматных лекций. - Ростов-на-Дону, 2002.
- Дополнительная литература для детей и родителей

1. Костров В., Рожков П. Решебник. 1000 шахматных задач. - С- Петербург, 2001.
2. Костров В., Белявский Б. Решебник. 2000 шахматных задач. - С.Петербург, 2003.
3. Костров В., Белявский Б. Как играть шахматные окончания. Тестпартии. - С.-Петербург, 2003.
4. Калиниченко Н.М. Энциклопедия шахматных комбинаций. - М., 2003.
5. Калиниченко Н.М. Энциклопедия шахматных окончаний. - М., 2003.
6. Сухин И.Г. 1000 самых знаменитых комбинаций - М., 2001.
7. Яковлев Н., Костров В. Шахматный решебник-2. Найди лучший ход! - С-Петербург, 1998

#### Аудиовизуальные средства

1. Координатный шахматный тренажер (Board) - программа для изучения шахматной доски.
2. Программа боевые шахматы (BATTLE CHESS)
3. CHESS3DR - простейшая игровая шахматная программа для шахматистов I-III разрядов.
4. Шахматная школа для IV-II разрядов - программа для решения различных тематических шахматных заданий.
5. Программа CHESSBASE 11.0
6. Игровая программа FRITZ

#### Интернет-ресурсы

1. [www.crestbook.com](http://www.crestbook.com)
2. [www.chesspro.ru](http://www.chesspro.ru)
3. [www.russiachess.org](http://www.russiachess.org)
4. [www.chessplanet.ru](http://www.chessplanet.ru)
5. [www.gambler.ru](http://www.gambler.ru)
6. [www.playchess.com](http://www.playchess.com)

#### Нормативно-правовые акты

- Федеральный закон от 4.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- ч. 4 ст. 32 ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- 1 ст. 33 ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- п. 24.1 ст. 2 ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- ч. 3 ст. 33 ФЗ «О физической культуре и спорте РФ»,
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта шахматы (утвержден Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.12.2022 г. № 952);
- Изменения, утвержденные приказом Минспорта России от 06.09.2023 № 638, вносимые в Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утверждённый приказом Минспорта Российской Федерации от 09.12.2022 г. № 952,

#### Сайты

- 1.РУСАДА: [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)



