МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КИМРЫ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2»

Принято на
тренерском совете
№ 1 от 31.01 2018 г.

«Утверждаю»
Директор
_____ О.Ю. Синюшкина

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ШАХМАТЫ

Срок реализации Программы:
- на этапе начальной подготовки – 2 года
- на тренировочном этапе – 4 года
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

РАЗРАБОТЧИКИ:
Махнев В.Н. - тренер
по шахматам МАУ «Спортивная школа №2»
Платонова Л.А. – ст. инструктор-методист
МАУ «Спортивная школа № 2»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:
Прокопович О.Н. – инструктор – методист
по федеральному округу ФГБУ
«Федеральный центр подготовки
спортивного резерва»
Кукушкина Г.А. – заместитель директора
по СР МАУ «Спортивная школа №2»

г. Кимры
2018 г.

1. Пояснительная записка - 3
1.1.Характеристика вида спорта - 3
1.2.Специфика организации тренировочного процесса - 5
1.3.Структура системы многолетней спортивной подготовки - 6
2. Нормативная часть - 8
2.1.Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта – шахматы - 9
2.2.Процентное распределение общего объема спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки - 9
2.3.Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта – шахматы - 10
2.4.Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку - 10
2.5.Предельные тренировочные нагрузки - 11
2.6.Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности - 12
2.7.Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию - 14
3. Методическая часть - 14
3.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий - 14
3.2.Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований - 17
3.3.Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок - 18
3.4.Рекомендации по планированию спортивных результатов - 20
3.5.Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля - 22
3.6.Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки - 23
3.7.Методические рекомендации по организации психологической подготовки - 34
3.8.Планы применения восстановительных средств - 36
3.9.Планы антидопинговых мероприятий - 39
3.10.Планы инструкторской и судейской практики - 39
4. Система контроля и зачетные требования - 40
4.1.Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста, и влияния физических качеств и телосложения на результативность - 40
4.2.Виды контроля спортивной подготовки - 42
4.3.Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки сроки проведения контроля - 45
4.4.Комплексы контрольных упражнений для оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку - 50
4.5.Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов -51
4.6.Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса - 52
5. Перечень информационного обеспечения - 53
5.1.Список библиографических источников - 53
5.2.Перечень Интернет-ресурсов - 54

1. Пояснительная записка.

Программа спортивной подготовки по виду спорта шахматы является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного процесса. Разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

1.«Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта шахматы», утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 12 октября 2015 г. № 930;

2. Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.

Данная программа сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые разделы, отвечающие современным требованиям на этапах многолетней спортивной подготовки.

1.1. Характеристика вида спорта.

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

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

В 8-9 веке от арабов игра попала в Европу: сначала в Испанию, Италию и Францию. Несколько позднее шахматы по торговым путям попали на Русь.

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

выполнения определенных спортивных нормативов, для судей - «международный арбитр».

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

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

Шахматные часы. Истинные спортивные показатели в шахматной игре могут быть получены лишь в том случае, если оба партнера находятся в равных условиях. С этой целью и введено положение об ограничении времени обдумывания ходов. По международным правилам каждый шахматист обязан в течение 2,5 часа сделать 40 ходов. В настоящее время в номинации «Классические шахматы» каждому партнеру отводится минимальное время на партию 1 час 05 минут. Для контроля служат шахматные часы с двумя циферблатами и приспособлением для пуска часов соперника и одновременной остановки своих. Истечение (просрочка) времени для обдумывания фиксируется специальным приспособлением (контрольным флажком) и означает поражение тому, кто не успел сделать контрольное число ходов.

В современном мире для того, чтобы играть в шахматы на высшем уровне, необходимо интенсивно заниматься с раннего детства. Государственная поддержка профессионального спорта тоже дает свои результаты – уже появляются 12-13-летние чемпионы. Особенно активно в этом плане действуют Индия и Китай, а во многих европейских странах шахматы входят в школьную программу. Шахматы по своей природе остаются, прежде всего, игрой. Сейчас шахматы стали профессиональным видом спорта, к тому же все детские соревнования носят спортивную направленность. Поэтому развитие личности ребенка происходит через шахматную игру в ее спортивной форме. Спорт вырабатывает в человеке ряд необходимых и требуемых в обществе качеств: целеустремленность, волю, выносливость, терпение, способность к концентрации внимания, смелость, расчет, умение быстро и правильно принимать решения в меняющейся обстановке и т.д. Шахматы, сочетающие в себе также элементы науки и искусства, могут вырабатывать в занимающихся эти черты более эффективно, чем другие виды спорта. Формирование этих качеств нуждается, безусловно, в мотивации, а в шахматах любое поражение и извлеченные из него уроки способны создать у ребенка сильнейшую мотивацию к выработке у себя определенных свойств характера.

Шахматы - наглядная соревновательная форма двух личностей. Шахматы нам нужны как способ самовыражения творческой активности человека.

Планировать успех можно только при постоянном совершенствовании шахматиста. Успех в работе во многом зависит от личности тренера, от его опыта и умения вести занятия с одновозрастными и различными по возрасту юными шахматистами, от индивидуального подхода к каждому спортсмену. В работе чрезвычайно ценно интуиция тренера, его оптимизм, увлеченность, уверенность, работоспособность.

Шахматы как вид соревновательной деятельности в общей классификации относится, согласно Л.П. Матвееву, к группе абстрактно-игровых видов спорта, исход состязаний в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника. Эта особенность шахмат оказывает определенное влияние на систему подготовки, в которой, в отличие от других видов спорта, центральное место занимает профессиональная шахматная подготовка, а физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости.

Процесс шахматной тренировки состоит из общей и специальной подготовки, которые взаимосвязаны друг с другом. Общая подготовка направлена, прежде всего, на всестороннее шахматное образование и развитие необходимых качеств шахматиста-спортсмена. Специальная подготовка шахматиста осуществляется в непосредственной связи с овладением и совершенствованием мастерства на базе уже приобретенных навыков и умений общей подготовки.

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

шахматы - командные соревнования: 0880062511Я

шахматы: 0880012511Я

блиц: 0880022511Я

быстрые шахматы: 0880032511Я

шахматная композиция: 0880042511М

заочные шахматы: 0880052511Л

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Подготовка шахматистов различной квалификации проводится круглогодично – в подготовительном, соревновательном и переходно-восстановительном периодах после соревнований. Программа учитывает основополагающие принципы спортивной подготовки шахматистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программой предусмотрена следующая организация тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки:

- на этапе начальной подготовки - 2 года,
- на тренировочном этапе - 4 года,
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - без ограничения.

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

В основу Программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки с учетом многолетнего опыта работы тренеров, направленные на подготовку квалифицированных шахматистов.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь тренировочного процесса (теоретической, психологической и физической подготовки, тренерского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам тренировки с учетом преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

Программа направлена на:

- отбор одаренных спортсменов;
- создание условий для физического воспитания и развития спортсменов;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта шахматы;
- подготовку одаренных спортсменов к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа соответствует Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта шахматы и учитывает возрастные и индивидуальные особенности спортсменов при занятиях шахматами. Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса шахматистов.

1.3. Структура системы многолетней подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной умственной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования специализированных умений и навыков.

Срок реализации программы бессрочный и содержит три этапа подготовки: начальной подготовки, тренировочный (базовой подготовки и спортивной специализации) и этап совершенствования спортивного мастерства.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие требования программы спортивной подготовки, могут продолжать тренировочный процесс в учреждении до полного освоения Программы и не могут быть отчислены по возрастному критерию.

Формы занятий: основными формами при реализации программы спортивной подготовки в учреждении являются:

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

- работа по индивидуальным планам, самостоятельная работа спортсменов;
- участие в спортивных соревнованиях, матчевых встречах, командных, личных первенствах, сеансах одновременной игры, быстрых шахматах, разбор и анализ сыгранных партий;
- медико-восстановительные мероприятия (прохождение медкомиссии);
- инструкторская и судейская практика;
- выполнение контрольно-нормативных и переводных требований (промежуточная аттестация спортсменов, тестирование и контроль).
- спортивно-оздоровительная площадка.

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

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

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

В процессе обучения используются различные формы и методы подачи материала:

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

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

2) **Второй этап** – тренировочный (базовой подготовки и спортивной специализации)

Этап базовой подготовки (ТЭ-1, ТЭ-2).

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

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

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

требуется быстрый и точный расчет вариантов и предупреждение возможных контрударов противника.

Этап спортивной специализации (ТЭ-3, ТЭ-4).

Этот этап спортивной специализации рассчитан на два года для шахматистов 3, 2, 1 спортивных разрядов. Целью данного этапа является повышение спортивного мастерства спортсменов до уровня 2 и 1 спортивного разряда, углубленное изучение шахматной теории для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства. По сравнению с предыдущими этапами возрастает сложность материала. Спортсмены должны прилагать максимум усилий для развития таких качеств как усидчивость, настойчивость, трудолюбие и самодисциплина.

К каждой отдельной партии требуется специальная подготовка, в том числе устранение собственных слабостей и недостатков; учет сильных и слабых сторон противника. На данном этапе подготовки важную роль играет работа с компьютером.

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

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

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

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

3) **Третий этап** – совершенствование спортивного мастерства

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются

тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10—15 и более. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

2. Нормативная часть

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

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

2.2. Процентное распределение общего объема спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка %	10 - 16	8 - 14	4 - 8	4 - 6	4 - 6
Специальная физическая подготовка	-	-	4 - 6	4 - 6	4 - 9
Технико-тактическая подготовка %	40 - 58	40 - 58	50 - 70	40 - 60	30 - 57
Теоретическая, психологическая подготовка %	30 - 40	30 - 40	15 - 25	15 - 25	15 - 25
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика %	2 - 4	4 - 6	7 - 12	15 - 25	15 - 30

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта шахматы;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта шахматы;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

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

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по шахматам и к участию в спортивных соревнованиях в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. N 134 н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

1.Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Требования	**Этапы спортивной подготовки**		
	НП	Т(СС)	ССМ
Возраст	с 7 лет	с 8 лет	с 9 лет

2.Психофизические требования.

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

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

3.Медицинские требования

1) Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными стандартами спортивной подготовки.

2) Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год) проводится на основании заключения о состоянии здоровья:

- амбулаторно-поликлинических учреждений,
- врачебно-физкультурных диспансеров.

2.5. Предельные тренировочные нагрузки

Объем тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки устанавливаются в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по шахматам.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	9	12	28
Количество тренировок в неделю	4	5	6	9	14
Общее количество часов в год	312	416	468	624	1456
Общее количество тренировок в год	208	260	312	468	728

Допуски к соревнованиям осуществляются на основе проведения медицинского контроля.

2.6. Требования к экипировке спортивному инвентарю, оборудованию

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

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	2
2.	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	14
3.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шахматы)	штук	1
4.	Мат гимнастический	штук	2
5.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
6.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
7.	Секундомер	штук	2
8.	Стол шахматный	штук	14
9.	Стулья	штук	14
10.	Часы шахматные	штук	14

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование										
№ п/п	Наименование спортивного инвентаря индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	
1.	Шахматная доска с шахматными фигурами	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	3	

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				кол-во	срок экспл-ции (лет)	количество	срок экспл-ции (лет)	количество	срок экспл-ции (лет)
1.	Костюм спортивный летний	штук	на заним-ся	-	-	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный зимний	штук	на заним-ся	-	-	-	-	1	2
3.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на заним-ся	-	-	-	-	1	1
4.	Кроссовки утепленные	пар	на заним-ся	-	-	-	-	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на заним-ся	-	-	-	-	2	1
6.	Шапка спортивная	штук	на заним-ся	-	-	-	-	1	2
7.	Шорты спортивные	штук	на заним-ся	-	-	-	-	2	1

2.7. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

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

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

Период подгот овки	Год подгот овки	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп		Разрядные требования	Дополнительные требования
			Миним.	Макс.		
НП	1-й	7 лет	10	25	б/р	-
	2-й	7 лет	10	20	3ю	
ТГ	1-й	8 лет	6	14	2ю	-
	2-й	9 лет	6	14	1ю	
	3-й	10 лет	6	12	3-2	
	4-й	11 лет	6	12	1-2	
ССМ	1-й	9 лет	2	10	КМС	достижение спортивных результатов
	2-й	10 лет	2	10	КМС	
	3-й	11 лет *	2	10	КМС	

3. Методическая часть.

Методическая часть программы включает тренировочный материал по основным предметным областям, его распределение по годам в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам тренировок; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Этап начальной подготовки (НП)

Основные задачи и результаты реализации Программы на этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям шахматами;
- формирование широкого круга счетных и логических умений и навыков;

- освоение основ техники по шахматам;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по шахматам.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации шахмат, овладение основами техники.

Факторы, ограничивающие нагрузку:
- недостаточная адаптация к счетным и логическим нагрузкам;
- возрастные особенности логического развития;
- недостаточный общий объем общефизического развития.

Основные средства: обще-развивающие упражнения; общефизические упражнения; формирование комбинационного зрения; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Это формирование комбинационного зрения, воспитание чувства хорошей формы, изучение элементарных дебютных схем изучение этюдных окончаний. На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности тренировочного процесса. Комбинационное зрение, чувство хорошей формы у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Врачебный контроль над юными спортсменами предусматривает:
- углубленное медицинское обследование (1 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль выполнения юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допускать к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как занимающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Тренировочный этап.

Основные задачи и результаты реализации Программы на этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по шахматам
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом вида спорта шахматы

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- медленное усвоение материала

Основные средства тренировки:

Обще-развивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений (задания на дом); всевозможные задачи, тесты и упражнения по различным элементам; дальнейшее формирование комбинационного зрения;

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому тактическая и стратегическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в виде спорта шашки. Значительно увеличивается удельный вес специальной подготовки тактики и стратегии. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 9-10 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте

спортсмену нужно чаще выступать в квалификационных турнирах и соревнованиях.

Обучение и совершенствование техники шахматной игры. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами техники шахмат неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов общего самочувствия. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных шахматистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных шахматистов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности.

Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои профессиональные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Этапы совершенствования спортивного мастерства

Задачи и результаты реализации Программы на этапе:

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

3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Меры безопасности и предупреждения травматизма. В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые

необходимо соблюдать. В спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется.
Общие меры безопасности:
- не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка психофизического состояния учеников);
- внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи - устранить их;
- контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике приемы и комбинации.
Говоря о профилактике травматизма, следует отметить, что травмы в основном появляются из-за беспечности самих занимающихся, но есть и моменты, которые надо обязательно учитывать. Существует несколько групп причин возникновения травм, знание которых позволяет провести соответствующие меры профилактики:
- Недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без тренера.
- Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов.
- Неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха).
- Нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены.
- Нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.
Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.
К занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха.
При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
С воспитанниками, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

До начала занятий:
- переодеться, надеть сменную обувь
- подготовить тетради и учебники для проверки домашнего задания
Во время занятий :
- четко выполнять все требования и распоряжения тренера;

- выходить из класса только с разрешения тренера.

При аварийных ситуациях:

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных соревновательных нагрузок

Очень важно учитывать, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому годичный макроцикл подготовки спланирован так, чтобы юные шахматисты могли успешно выступать в соревнованиях именно в каникулярное время, без отрыва от учебы в общеобразовательных учреждениях.

Игровая соревновательная нагрузка с возрастом и стажем занятий постепенно возрастает. Рекомендуется следующие минимальные показатели соревновательной нагрузки с учетом этапа подготовки

Годовой план тренировочной работы на год (52 недели)

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
1.	Общая физическая подготовка	40	45	28	31	72
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	24	37	74
3.	Техническая тактическая, подготовка	156	207	280	294	640
4.	Теоретическая, психологическая подготовка	108	144	94	125	294
5.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	8	20	42	137	376
Количество часов в неделю		**6**	**8**	**9**	**12**	**28**
Общее количество часов		**312**	**416**	**468**	**624**	**1456**

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней). В виде спорта шахматы по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий комбинационный (РК); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (нарастание тренировочной нагрузки) и восстановительной (разгрузка и отдых).Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило, в соревновательном периоде). Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

В спортивных единоборствах и шахматах в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапах НП периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней усвоению "школы " шахматной игры. На этих этапах подготовки исключительно большое значение имеет воспитание в детях комбинационного зрения. Формирование комбинационных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования мастерства. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению

комбинационных действий позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов *до 2-х лет подготовки* главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней комбинационной подготовке, повышению уровня знания основных дебютных схем и этюдных окончаний, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при подготовке *свыше 2-х лет* в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней подготовленности спортсмена, и на этой базе - повышение уровня тактической и стратегической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - технической подготовки и стратегической подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня комбинационного зрения, знание дебютов, знания основных приемов в эндшпиле. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки. На втором этапе продолжается развитие комбинационных качеств, совершенствование техники, изучаются элементы стратегии, организуются учебные, тренировочные и контрольные спарринги, делается анализ партий. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

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

На этапе ССМ процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Решение задач и тестов, анализ партий используются не только в целях совершенствования технической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта шахматы;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам по шахматам;
- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

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

3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

-формирование мотивации занятий спортом;
-воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
-аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
-совершенствование быстроты реагирования;
-совершенствование специальных умений и навыков;
-регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях; выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

-личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

-стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
-объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
-способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
-степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
-возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.
Биохимический контроль включает:
-текущие обследования;
-этапные комплексные обследования;
-углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

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

Годовой график распределения тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки до года (6 часов в неделю)

	периоды												
Виды подготовки	подготовительный				соревновательный				Переходно-восстановительный				
месяцы	**9**	**10**	**11**	**12**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	
Общая физическая подготовка	4	4	4	4				4	4	5	5	6	**40**
Технико-тактическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	**156**
Теоретическая, психологическая подготовка	10	9	9	11	10	5	7	10	10	9	9	9	**108**
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика					2	2	2	2					**8**
Всего часов	**27**	**26**	**26**	**28**	**25**	**20**	**22**	**29**	**27**	**27**	**27**	**28**	**312**

Годовой график распределения тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки свыше года (8 часов в неделю)

	периоды												
Виды подготовки	подготовительный				соревновательный				Переходно-восстановительный				
месяцы	**9**	**10**	**11**	**12**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	
Общая физическая подготовка	5	6	5	4				4	6	4	6	5	**45**

Технико-тактическая подготовка	18	18	18	18	18	14	14	17	18	18	18	18	**207**
Теоретическая, психологическая подготовка	12	12	12	12	17	9	10	12	12	12	12	12	**144**
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика					2	8	8	2					**20**
Всего часов	**35**	**36**	**35**	**34**	**37**	**31**	**32**	**35**	**36**	**34**	**36**	**35**	**416**

Годовой график распределения тренировочной нагрузки для тренировочных групп до двух лет (9 часов в неделю)

	периоды												
Виды подготовки	подготовительный				соревновательный				Переходно-восстановительный				
месяцы	**9**	**10**	**11**	**12**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	
Общая физическая подготовка	4	4						2	4	4	6	4	**28**
Специальная физическая подготовка			6	6		6	6						**24**
Технико-тактическая подготовка	24	14	14	28	26	24	23	15	24	30	28	30	**280**
Теоретическая, психологическая подготовка	10	5	5	8	10	9	9	5	8	8	8	9	**94**
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика		10	6	6		4	8	8					**42**
Всего часов	**38**	**33**	**31**	**48**	**36**	**43**	**46**	**30**	**36**	**42**	**42**	**43**	**468**

Годовой график распределения тренировочной нагрузки для тренировочных групп свыше двух лет (12часов в неделю)

	периоды												
Виды подготовки	подготовительный				соревновательный				Переходно-восстановительный				
месяцы	**9**	**10**	**11**	**12**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	
Общая физическая подготовка	7	6								6	6	6	**31**
Специальная физическая подготовка			6	6	6	7	6		6				**37**
Технико-тактическая подготовка	31	20	18	34	34	34	34	16	9	14	16	34	**294**
Теоретическая, психологическая подготовка	15	5	5	13	21	12	13	5	13	5	5	13	**125**
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика		20	25			10	5	25	2	25	25		**137**
Всего часов	**53**	**51**	**54**	**53**	**61**	**63**	**58**	**46**	**30**	**44**	**46**	**47**	**624**

Годовой график распределения тренировочной нагрузки для групп совершенствования спортивного мастерства (28 часов в неделю)

	периоды												
Виды подготовки	подготовительный				соревновательный				Переходно-восстановительный				
месяцы	**9**	**10**	**11**	**12**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	
Общая физическая подготовка	12	12	12							12	12	12	**72**
Специальная физическая подготовка				16		16	16		16				**74**
Технико-тактическая подготовка	60	52	48	60	60	40	46	44	60	48	52	70	**640**
Теоретическая, психологическая подготовка	44		15	44	56	10	45	20	20			40	**294**
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4	60	60	4	4	60		60	4	60	60		**376**
Всего часов	**120**	**124**	**135**	**124**	**120**	**126**	**107**	**124**	**100**	**120**	**112**	**122**	**1456**

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 вносит коррективы.

Физическая культура и спорт в России

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

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

Основные формы организации 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 место соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

Исторический обзор развития шахмат

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

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

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

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

Дебют

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

Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов.

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

Миттельшпиль

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

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

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

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками.

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

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

Стратегическая и тактическая защита. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки.
Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

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

Центр. Централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях. 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.

<u>Практические занятия</u>

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 занимающихся.

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

Общефизическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения без предметов

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

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

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

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

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

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

Плавание: обучение плаванию различными стилями, приемы спасения утопающих.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами

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

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

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

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

3. Дыхательная гимнастика

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

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

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

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

Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через

несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб. см. Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

Воспитательная работа

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

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

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

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

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

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

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и

коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

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

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

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

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

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

Виды воспитания.

1. **Патриотическое:** воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
2. **Профессионально-спортивное:** развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.
3. **Нравственное:** воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям шахматного спорта.

4. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

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

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

Во время активного отдыха:

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

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Форма организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе тренировочных занятий:

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

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

В соревновательной обстановке:

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

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

Содержание воспитательной работы

1. Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.
2. Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбия.
3. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
4. Стремление тренера быть примером для воспитанников.
5. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
6. Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.
7. Развитие и поддержание традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.

8. Создание истории коллектива.
9. Повышение роли капитанов команд, советов ветеранов.

3.7. Методические рекомендации по организации психологической подготовки

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:
- формирование мотивации к занятиям шахматами;
- развитие личностных качеств;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности 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 психолого-педагогического 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, сенсо-моторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к само-регуляции 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 психолого-педагогических воздействий осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность шахматиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки шахматистов.

Таблица самооценки состояния утомления спортсмена-шахматиста

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

3.8. Планы применения восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей шахматистов. Возросший объем и интенсивность тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Для начинающих шахматистов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

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

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

1) непродолжительный (3-5 минут) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
2) водные процедуры;
3) отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут); 4) дневной сон (1,5-2 часа).

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах тренировок увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, то есть систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма шахматиста. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления.

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

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

1. Естественные и гигиенические средства восстановления.

1) рациональный режим дня;
2) правильное, то есть рациональное калорийное и сбалансированное питание;
3) естественные факторы природы.

Режим дня.

Следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста

закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания.

Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не

обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще шахматного спорта, так и непосредственно характера тренировочных нагрузок.

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

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

Использование естественных факторов природы.

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в парке – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители.

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

2. Педагогические средства восстановления

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

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

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

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

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

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

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

3. Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

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

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

4. Психологические средства восстановления

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

3.9. Планы антидопинговых мероприятий

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1-2 спортсмена от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

3.10. Планы инструкторской и судейской практики

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

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки.

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

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 соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время занятий на тренировочном этапе у шахматистов необходимо самостоятельное ведение дневника, где нужно вести учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

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

Для этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания - судьи по спорту.

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта - шахматы

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки определяются и основные критерии для каждого этапа подготовки.

Для этапа начальной подготовки:

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

Для тренировочного этапа:

- *1 год подготовки* - развитие интереса к занятиям шахматами, изучение сложных комбинаций на сочетание идей, овладение элементарными техническими приемами легкофигурного эндшпиля, ознакомление с теорией А. Филидора, усвоение понятия о тренировке и гигиене шахматиста.
- *2 год подготовки* – формирование устойчивого интереса к занятиям шахматами, развитие тактического мышления, приобретение навыков самостоятельной работы над шахматами, ознакомление с приемами атаки в шахматной партии, проблемами центра, углубленное изучение легкофигурных окончаний и основных технических приемов ладейного эндшпиля, изучение

понятия инициативы в дебюте, расширение знаний по истории шахмат, изучение элементарных основ судейства и организации шахматных соревнований.

- *3 год подготовки* – расширение полученных знаний, изучение теории В. Стейница, углубленное изучение темы «Атака на короля», ознакомление с характеристикой современных дебютов, совершенствование в изучение приемов эндшпиля и миттельшпиля, приобретение углубленных знаний о режиме шахматиста и методике тренировки.
- *4 год подготовки* – совершенствование теоретических знаний, изучение типовых позиций миттельшпиля, овладение принципами составление дебютного репертуара, углубленное изучение сложных окончаний, овладение глубокими знаниями по истории шахмат, получение сведений о психологической и волевой подготовке, практическая деятельность по организации и судейству шахматных соревнований, получение звания судьи по спорту и инструктора по виду спорта.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства:

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

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

7 – 11 лет Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально. Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке;
- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднены и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывать такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

11 – 15 лет

Самым важным фактором является половое созревание – появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14-15 лет девочки растут медленнее, а мальчики – быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет. Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;

- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие – временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);
- нервная система не всегда может выдержать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие – раздражительными, нервозными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные упражнения силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

15 – 18 лет

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

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

Условные обозначения: 3 – значительное влияние, 2 – среднее влияние,
1 – незначительное влияние

4.2. Виды контроля спортивной подготовки

Целью контроля спортивной подготовки является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

- Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.
- Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.
- Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).
- Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

- Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Ключевые компетенции для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое качество	***Контрольные упражнения (тесты)***	
	Юноши	***Девушки***
1.Ценностно-смысловые компетенции	+	+
2.Общекультурные компетенции	+	+
3.Учебно-познавательные компетенции	+	+
4.Информационные компетенции	+	+
5.Коммуникативные компетенции	+	+
6.Социально-трудовые компетенции	+	+
7.Компетенции личностного самосовершенствования	+	+

Предметные компетенции для зачисления в группы на тренировочном этапе

Развиваемые предметные компетенции	***Контрольные упражнения (тесты)***	
	Юноши	***Девушки***
Знание основных стратегических идей игры в дебюте	+	+
Знания об особенностях игры в простейших окончаниях	+	+
Умение оценивать простейшие позиции и реализовывать материальное преимущество	+	+
Способность реализовывать позиционное преимущество в малофигурных окончаниях	+	+
Iредставление о последовательности приемов построения матов легкими фигурами	+	+
Знание основных тактических ударов и приемов	+	+
Умение применять в игре простейшие тактические приемы: двойной удар, связка, прорыв и др.	+	+
Умение вводить варианты определенных дебютов и схем в компьютер	+	+
Навыки самостоятельной работы над шахматами	+	+
Первичные навыки по анализу собственных партий	+	+
Знание основных видов соревнований	+	+
Способность производить расчёт вариантов	+	+

Нормативы по развиваемым качествам для зачисления в группы совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Знание приемов тактической, стратегической атаки в шахматной партии	+	+
Знание выдающихся шахматистов мира	+	+
Развитое комбинационное зрение и позиционное «зрение»	+	+
Знание технических приемов разыгрывания окончаний	+	+
Способность анализа ситуации	+	+
Понимание причинно-следственных связей	+	+
Умение анализировать и комментировать собственные партии	+	+
Способность анализировать и обобщать имеющийся материал	+	+

4.3. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 6 раз)	Приседание без остановки (не менее 6 раз)

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

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

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

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

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

1. Знание линий шахматной доски.
2. Умение определять цвет полей шахматной доски

3. Знание правил ходов и взятий шахматных фигур.
4. Умение играть шахматную партию.

2. ***Нормативные требования для перевода и зачисления в группу этапа начальной подготовки 2 года:***

1. Знание основ шахматного кодекса. Умение определять цвет полей шахматной доски по названным координатам; Умение записывать партию.
2. Знание истории происхождения шахмат и распространения их на Востоке;
3. Знание простейших дебютных принципов;
4. Владение простейшими принципами реализации материального преимущества;
5. Умение ставить мат: ферзь и король против короля, линейный мат, ладья и
король против короля;
6. Умение находить защиту от шаха;
7. Умение находить взятия фигур и пешек практически с любой позиции;
8. Участие в квалификационных турнирах.

3. ***Нормативные требования для перевода и зачисления в группу тренировочного этапа 1 года:***

1. Знание основ шахматного кодекса, умение записывать партию. 2.Знание правил игры с использованием шахматных часов;
3. Знание стратегических идей некоторых дебютных систем: итальянской партии, скандинавской защите;
4. Знание основных дебютных принципов;
5. Умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов;
6. Умение находить активные ходы-кандидаты;
7. Умение ставить мат всеми фигурами независимо от расположения фигур;
8. Умение оценивать сравнительную силу фигур в зависимости от расположения фигур на доске;
9. Умение оценивать позицию: ничья или выигрыш;
10. Участвовать в классификационных турнирах.

4. ***Нормативные требования для перевода и зачисления в группу тренировочного этапа 2 года:***

1. Знание истории распространения шахмат на Востоке и Европе.
2. Владение основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знания стратегических идей некоторых дебютных систем: итальянской партии, защите 2-коней, королевском гамбите;
3. Умение активно развивать легкие фигуры в дебюте;
4. Умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов;
5. Умение находить 2-3 активных хода-кандидата, стараться выбрать лучший; 6. Умение составлять план игры;
7. Умение оценивать позицию;

8. Умение вести борьбу на флангах;
9. Владение основами пешечного эндшпиля;
10.Знание принципа игры в окончаниях: легкая фигура и пешка, тяжелая фигура и пешка;
11. Участвовать в квалификационных турнирах.

5. ***Нормативные требования для перевода и зачисления в группу тренировочного этапа 3 года:***

1. Знание чемпионов мира;
2. Знание категорий соревнований;
3. Умение составлять план игры и дать оценку в дебюте;
4. Умение вести окончания: «ладья с пешками против ладьи с пешками»;
5. Владение основными принципами разыгрывания дебюта.
6. Знание стратегических идей некоторых дебютных систем: итальянской партии, испанской партии, королевском гамбите (принятом, отказанном), защите двух коней;
7. Умение осуществлять шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов;
8. Умение решать тактические комбинации на сочетание идей;
9. Умение находить 2-3 активных хода-кандидата, стараться выбрать лучший;
10. Владение понятиями: «атака в шахматной партии», «безопасность короля»;
11. Умение составлять план игры, оценивать позицию;
12. Умение ставить мат двумя легкими фигурами;
13. Участвовать в квалификационных турнирах.

6. ***Нормативные требования для перевода и зачисления в группу тренировочного этапа 4 года:***

1. Знание разрядные нормы и требования по шахматам;
2. Знание системы соревнований;
3. Умение пользоваться таблицей очередностей игры; Определять цвет фигур; контроль времени;
4. Умение составлять план игры и дать оценку позиции;
5. Умение организовать фигурно-пешечную атаку по вертикалям «f», «g», «h»; 6. Умение организовать атаку разноцветными слонами;
7. Умение вести борьбу за захват открытых и полуоткрытых линий; горизонталей 7(2);
8. Знание способов защиты от атаки; понимание роли контратаки и контрудара в центре и на фланге;
9. Владение основными принципами разыгрывания дебюта. Знание стратегических идей в некоторых дебютных системах: испанской партии в разменном варианте, сицилианской защите, варианте Дракона, старо-индийской защите (классический вариант), французской защите;
10. Умение осуществлять шахматные приемы на сочетание идей;
11. Умение находить 2-3 активных хода-кандидата, стараться выбрать лучший.
12. Умение составлять план игры, оценивать позицию;

13. Умение играть смешанные окончания;
14. Умение вводить варианты определенных дебютов и схем в компьютер; 15. Умение разбирать свои партии с помощью компьютера;
16. Участвовать в классификационных турнирах.

7. *Нормативные требования для перевода и зачисления в группу на этапе совершенствования спортивного мастерства:*

1. Умение составлять план игры и дать оценку позиции;
2. Умение организовать фигурно-пешечную атаку;
3. Умение вести борьбу за захват открытых и полуоткрытых линий; горизонталей 7(2);
4. Знание способов защиты от атаки; умение находить контратаки и контрудары в центре и на фланге;
5. Умение разыгрывать открытые, закрытые и полуоткрытые дебюты. Знание стратегических идей в некоторых дебютных системах: испанской партии в разменном варианте, сицилианской защите, варианте Дракона, старо-индийской защите (классический вариант), французской защите;
6. Умение находить 4-5 активных хода-кандидата, стараться выбрать лучший;
7. Умение составлять план игры, оценивать позицию;
8. Умение играть тяжело-фигурные окончания;
9. Умение самостоятельно подготовиться к очередной партии, найти варианты определенных дебютов и схем с помощью компьютерных программ по шахматам;
10. Умение разбирать свои партии с помощью компьютера;
11. Участвовать в классификационных турнирах.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Нормативы/ Возрастные группы	Развиваемое физическое качество													
	Быстрота						Скоростно-силовые качества				Силовая выносливость			
	Бег 30 м		Бег 60 м		Челночный бег 3х10 м		Подъем туловища лежа на спине		Прыжки в длину с места, см		Сгибание рук в упоре лежол-во раз		Подтягивание из виса, кол-во раз у дев.низкая пер.	
Возраст	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
7	**6,9**	**7,2**	-	-	**10,4**	**10,9**	**8**	**5**	**115**	**110**	**7**	**4**	**2**	**4**
8	**6,8**	**7,1**	-	-	**10,3**	**10,8**	**11**	**8**	**115**	**110**	**9**	**5**	**4**	**5**
9	**6,7**	**7,0**	***10,5***	***11,0***	**10,1**	**10,7**	***16***	***12***	***120***	***115***	***16***	***12***	***6***	***15***
10	**6,6**	**6,9**	***10,3***	***10,9***	**9,8**	**10,5**	***16***	***13***	***130***	***120***	***16***	***12***	***12***	***15***
11	**6,4**	**6,2**	***10,2***	***10,8***	**9,5**	**10,2**	***18***	***14***	***140***	***125***	***17***	***13***	***13***	***16***
12	**6,2**	**6,0**	***10,1***	***10,7***	**9,3**	**10,0**	***18***	***16***	***150***	***130***	***17***	***13***	***13***	***16***
13	-	-	***10,0***	***10,6***	-	-	***20***	***18***	***160***	***135***	***18***	***14***	***14***	***17***
14	-	-	***9,9***	***10,5***	-	-	***20***	***18***	***170***	***140***	***18***	***14***	***14***	***17***
15	-	-	***9,8***	***10,4***	-	-	***20***	***18***	***180***	***150***	***19***	***15***	***15***	***18***
16	-	-	***9,7***	***10,3***	-	-	***23***	***21***	***190***	***160***	***19***	***15***	***15***	***18***
17	-	-	***9,6***	***10,2***	-	-	***23***	***21***	***195***	***170***	***20***	***15***	***16***	***18***
18	-	-	***9,5***	***10,1***	-	-	***23***	***21***	***200***	***180***	***20***	***15***	***16***	***18***

	Наклон вперед из положения стоя коснуться пальцами	**Приседание без остановки**	**Бег 1000 м**					
Этап НП	1 раз	6 раз	-					
Тр. Этап	2 раза	8 – 10 раз	-					
Этап ССМ	5 раз	8 – 10 раз	1000 м					

Комплексы контрольных упражнений

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

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

- ***Бег на 30м, 60м*** выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
- ***Прыжки в длину с места*** проводятся на нескользкой поверхности. Тестируемый встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
- ***Подтягивания на перекладине.*** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).
- ***Сгибание разгибание рук в упоре лежа*** выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
- ***Подъем туловища к ногам из положения, лёжа на спине,*** ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд;
- ***Непрерывный бег в свободном темпе 1000 м.*** Проводится на беговой дорожке стадиона.
- ***Кросс 2 км***. Проводится на беговой дорожке стадиона или в лесу.
- ***Челночный бег (3 х 10 м).*** Тест проводят в спортивном зале или на стадионе. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола. Стойка - ноги вместе параллельно, наклон вперед, пальцами коснуться пола.
- Приседание без остановки. Ноги находятся на ширине плеч, спортсмен приседает сгибая колени, руки находятся на поясе.

4.5. Методические указания по организации аттестации спортсменов

Форма проведения промежуточной аттестации определяется МАУ «Спортивная школа №2» самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной аттестации, утвержденным приказом директора. При проведении промежуточной аттестации спортсменов учитываются результаты освоения программы по каждому разделу подготовки.
На основании результатов промежуточной аттестации, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях осуществляется перевод спортсменов на следующий этап подготовки.
Промежуточную аттестацию сдают спортсмены после каждого года на этапах подготовки для проверки результатов освоения Программы и нормативных требований в соответствии с Программой.
Промежуточная аттестация по общей физической и специальной физической подготовке проводится не менее двух раз в течение года по графику внутреннего контроля.
Результаты сдачи контрольных нормативов промежуточной аттестации оформляются протоколами и утверждаются приказом директора МАУ «Спортивная школа №2».
Спортсмены, не выполнившие предъявляемые Программой требования на этапе подготовки соответствующего года тренировки, предоставляется возможность продолжить тренировки повторно на данном этапе подготовки соответствующего года.

4.6. Методы и организация медико-биологического обследования

В начале и в конце года все группы проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.
В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма шахматистов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования:
- Комплексная клиническая диагностика.
- Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
- Оценка сердечно - сосудистой системы.
- Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
- Контроль состояния центральной нервной системы.
- Уровень функционирования периферической нервной системы.
- Оценка состояния органов чувств.
- Состояние вегетативной нервной системы.
- Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата.
- Текущий контроль тренировочного процесса.

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

5. Информационное обеспечение

5.1.Список литературы использованной при разработке Программы

1. Авербах Ю.Л. Шахматы: методическое пособие. - М., Знание, 1990.
2. Алаторцев В.А. Вопросы методики тренировки шахматистов старших разрядов. - М.: ЦНИИФК, 1962.
3. Алексеев Н.Г., Злотник Б.А. Проблемы отбора перспективных юных шахматистов. - М.: ГЦОЛИФК, 1984.
4. Ботвинник М.М. Методы подготовки шахматиста / В кн. Теория и практика шахматной игры: Учеб. пособ. / Под ред. Я.Б. Эстрина. - М.: Высш. школа, 1981.
5. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. - М: ФАИР, 1997.
6. Голенищев В.Е. Подготовка юных шахматистов: программа для II разряда. - М.: Сов. Россия, 1980.
7. Голенищев В.Е. Программа подготовки юных шахматистов IV и III разрядов» ВШК. - М., 1969.
8. Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов /В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М: Высшая школа, 1990./
9. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Методы шахматного обучения. - Харьков: ФОЛИО, 1997.
10. Зак В.Г. Шахматы. Программа для детских спортивных школ по подготовке шахматистов IV и III разрядов. ЦШК. - М., 1959.
11. Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М.: Высшая школа, 1990.
12. Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов / В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М: Высшая школа, 1990./

13. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам. - М., 1989.

14. Костьев А.Н. Программа «Шахматы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ Олимпийского резерва и школ ВСМ» утверждена Комитетом по физкультуре и спорту при Совете Министров СССР в 1978 году.

15. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. - М: Физкультура и спорт, 1975.

16. Малкин В.Б. Проблемы психологической подготовки шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 2001.

17. Малкин В.Б. Медико-биологические проблемы шахмат /В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М: Высшая школа, 1990.

18. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов - Киев, Олимпийская литература, 1999.

19. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум. - М.: ФиС, 1980.

20. Теория и практика шахматной игры: Науч.-метод, и практ. пособие / Под ред. Я.Б. Эстрина. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Высшая школа, 1984.

21. Проект Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы, разработанный ФГБУФНЦ ВНИИФК на основании Приказа Минспорта России от 24 декабря 2012 г. № 513 «Об утверждении Федеральному государственному бюджетному учреждению «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) на 2013 год и на плановый период 2014 и 2015 годов», а также на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

22. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. - М., 2007.

23. Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности / Под общ. ред. Н.А. Алексеева. - М.: ГЦОЛИФК, 2006.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

Шахматные сайты Москвы

Шахматный раздел информпортала Москомспорта Кафедра шахмат РГСУ

Шахматная Гостиная имени Владимира Дворковича
Шахматная школа "Кузьминки " Шахматная школа "Виктория " Кафедра шахмат РГУ ФК

Шахматная федерация З АО г. Москвы
Шахматный клуб "Октябрьский" Шахматная школа "Этюд"
Шахматный сайт команды "Дворец "

Шахматный клуб "Дюна"
Школа "Лабиринты шахмат"
Школа "Олимп"

Шахматы в Бутово . Блог Виктора Найды
Шахматный клуб "НЕОД"

Официальные сайты

Международная шахматная федерация - ФИДЕ
Ассоциация шахматистов профессионалов
Европейский шахматный союз Международная федерация заочных шахмат -ИКЧФ
Российская шахматная федерация

Региональные шахматные клубы

Клуб имени М. И. Чигорина (Санкт -Петербург)
Детский шахматный клуб и м. Б.В.
Спасского
Кировский детский центр Санкт -Петербурга
Борисоглебский шахматный клуб Нижнетагильская федерация шахмат
Шахматная федерация Псковской области
Шахматы в Ростовской области

Шахматы в Сатке Шахматы в Татарстане Шахматный клуб и м. Петра Измайлова (г. Томск)
Омский городской шахматный клуб Шахматный клуб "Маэстро " (г. Бердск) Сайт Новосибирского городского шахматного клуба Шахматный клуб г. Владивостока

Набережные Челны, Центральный шахматный клуб
Владимирский шахматный клуб ЦСДЮШШОР и м. Р .Г. Нежметдинова, г.Казань

Российские игровые сайты

Шахматная планета I Game