



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУС «Физкультурно-спортивный центр «Волхов»

Прохорова Д. Ю.

01 _____ 2023 года

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СПОРТА

«ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР «ВОЛХОВ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОРГАНИЗАЦИИ И
ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА СРЕДИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ
по виду спорта «ШАХМАТЫ»**

Срок реализации программы:

без ограничений

Для групп:

спортивно-оздоровительного этапа

г. Волхов
2023

СОДЕРЖАНИЕ:

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Характеристика программы
- 1.2. Актуальность программы
- 1.3. Цели и задачи программы

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

- 2.1. Структура и этапы тренировочного процесса
 - 2.2.1. Вид подготовки, связанный с физическими нагрузками (общая физическая подготовка)
 - 2.2.2. Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическая, тактическая, психологическая
 - 2.2.3. Восстановительные мероприятия
 - 2.2.4. Тестирование и контроль за уровнем физической подготовки, промежуточная и итоговая аттестация
- 2.3. Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, специальной, технико-тактической, теоретической, психологической
- 2.4. Примерный годовой план распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы 7-9 лет
- 2.5. Примерный годовой план распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы 9-12 лет
- 2.6. Примерный годовой план распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы с 12 лет и старше

3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ по виду спорта «Шахматы»

- 3.1. Теоретическая подготовка
- 3.2. Практическая подготовка
- 3.3. Общая физическая подготовка
- 3.4. Психологическая подготовка
- 3.5. Специальная подготовка
- 3.6. Техничко-тактическая подготовка
- 3.7. Контроль за уровнем физической подготовки, промежуточная и итоговая аттестация. Контрольные упражнения и нормативы по общей физической подготовке

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Приложение 1. Примерная оценочная карта «Формирование элементарных шахматных представлений».

Приложение 2. Викторина по шахматам.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа организации и проведения спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения для спортивно-оздоровительного этапа, срок реализации – весь период (далее – Программа) МБУС «Физкультурно-спортивный центр «Волхов» разрабатывалась с использованием методических рекомендаций, составленных на основе законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации, нормативных актов, действующих в сфере физической культуры и спорта, данных анализа работы спортивных коллективов.

Программа разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ № 1144н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2022 года № 1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта легкая атлетика, приложение № 16 к приказу Минспорта России от 20 декабря 2021 года № 999);
- приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;
- приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;
- приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей,

специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

- Правила вида спорта "шахматы" (утверждены приказом Министерства спорта РФ от 29 декабря 2020 г. N 988 с изменениями и дополнениями);

- Областной закон Ленинградской области от 30 декабря 2009 года № 118-оз «О физической культуре и спорте в Ленинградской области» (с изменениями);

- устав МБУС «Физкультурно-спортивный центр «Волхов»;

- приказ МБУС «Физкультурно-спортивный центр «Волхов» от 28 октября 2022 года № 139 «Об утверждении положения об оплате труда работников муниципального бюджетного учреждения спорта «Волховский физкультурно-спортивный центр «Волхов»;

- иными федеральными, региональными и муниципальными нормативными актами и в соответствии с муниципальным заданием.

Настоящая программа предназначена для организации физкультурно-спортивной работы с населением в форме занятий в спортивно-оздоровительных группах, которые функционируют в ФСЦ «Волхов».

1.1. Характеристика программы:

Рабочая программа организации и проведения спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения по виду спорта «шахматы» ориентирована на сохранение здоровья и направлена на обеспечение целостного процесса психического, физического и умственного развития личности ребенка.

Шахматы доступны людям разного возраста, а единая шахматная символика создаёт необходимые предпосылки для международного сотрудничества, обмена опытом. Обучение игре в шахматы с самого раннего возраста помогает многим детям не отстать в развитии от своих сверстников, открывает дорогу к творчеству сотням тысяч детей некоммуникативного типа. Расширение круга общения, возможностей полноценного самовыражения, самореализации позволяет этим детям преодолеть замкнутость, мнимую ущербность.

В послании Президента Российской Федерации В. В. Путина участникам чемпионата Мира сказано: «Шахматы – это не просто спорт. Они делают человека мудрее и дальновиднее, помогают объективно оценивать сложившуюся ситуацию, просчитывать поступки на несколько «ходов» вперёд. А, главное, воспитывают характер».

Шахматы - интеллектуальная игра. Она сочетает в себе элементы логики, спорта и творчества. Шахматы развивают мышление, внимание, память, воспитывают такие ценные качества характера, как терпение, ответственность, самодисциплина. Обучение по данной программе позволяет наиболее полно

использовать игровой и творческий характер шахмат, повышает уровень общей образованности детей, способствует развитию мыслительных способностей и интеллектуального потенциала, воспитывает навыки волевой регуляции характера.

Шахматы в школьном возрасте положительно влияют на развитие и совершенствование у детей всех видов психических процессов: познавательных (ощущение, восприятие, представление, воображение, память, мышление, внимание, речь, рефлексия), эмоциональных (эмоции, чувства, аффекты, стресс), волевых (борьба мотивов, постановка цели, принятие решения).

Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры.

Характеристика, отличительные особенности вида спорта «шахматы»

Шахматы – это настольная логическая игра со специальными фигурами на 64-клеточной доске для двух соперников, сочетающая в себе элементы искусства (в части шахматной композиции), науки и спорта. Название берёт начало из персидского языка: шах мат, что значит буквально: «шах умер».

Шахматы являются индивидуальным видом спорта, в котором противоборство соперников осуществляется через посредство шахматной доски и фигур, при установленных правилах и сведенным к минимуму элементам случайности.

- Обе стороны - белые и черные - поставлены в одинаковые условия (за исключением права первого хода белых, так называемого преимущества выступки), что обеспечивает практически полное равенство шансов соперников и ставит результат партии в зависимость в первую очередь от их собственных усилий.

Шахматы выделились как ведущая ("королевская") среди остальных настольных военных игр из-за сочетания ряда уникальных свойств:

- сложность игры, являющаяся результатом наличия комплекта разноименных фигур, такова, что до нашего времени не представляется обозримым просчитать и оценить с помощью ЭВМ все шахматные позиции;

- доступность стоящих задач для решения отдельным игроком (в отличие от реальных боевых действий, в которых возникающие задачи могут быть решены лишь коллективами специалистов);

- удачное сочетание тактики и стратегии, обеспечивающее достаточно длительное стратегическое единоборство игроков при наличии тактических элементов;

Наличие единственной начальной позиции, единообразность правил и древность более или менее общепринятого способа записи ходов привели к формированию уникальной теории игры, непрерывной традиции, ведущейся с XVI века, сделавшей шахматы уникальной частью человеческой культуры.

Мышление шахматистов в современной психологии и кибернетике стало одной из основных моделей человеческого мышления и используется в качестве таковой в программировании ЭВМ.

Официальные соревнования по шахматам (первенство мира) проводятся с 1886 года, с тех пор выработаны правила соревнований, время на обдумывание игроков ограничено различными контролями времени.

В шахматы могут играть также группы игроков, друг против друга или против одного игрока; такие игры обычно именуется консультационными. Существует также практика сеансов одновременной игры, когда один сильный игрок играет с несколькими противниками (с каждым на отдельной доске). Игра подчиняется определённым правилам; в официальных турнирах применяются правила ФИДЕ, которые регламентируют не только передвижение фигур, но и права судьи, правила поведения игроков и т.п. Игра по переписке, по телефону, в Интернете имеют особые правила. Существует множество вариантов шахмат с нестандартными правилами, фигурами, размерами доски. Соответствующий раздел шахматной композиции — сказочные шахматы.

В математике изучаются различные аспекты шахматной игры (например, классические «Задача о ходе коня» и «Задача о восьми ферзях»), в том числе с помощью компьютерного моделирования.

Шахматы развивают разнообразные способности (математические, абстрактно-логические), психические процессы памяти, внимания, мышления, воспитывают такие ценные качества характера, как терпение, ответственность, самодисциплина.

Характеристика спортивных дисциплин вида спорта "шахматы"

Соревнования по виду спорта "шахматы" проводятся в следующих дисциплинах:

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины
шахматы	0880002511Я	0880062811Я	Шахматы- командные соревнования
шахматы	0880002511Я	0880012811Я	шахматы
шахматы	0880002511Я	0880022811Я	блиц
шахматы	0880002511Я	0880032811Я	быстрые шахматы

Шахматы являются индивидуальным видом спорта, даже в спортивной дисциплине "шахматы - командные соревнования" спортсмен выступает индивидуально.

Остальные спортивные дисциплины отличаются друг от друга контролем времени на обдумывание.

1.2. Актуальность программы:

Занятия шахматами положительно способствуют развитию таких важных качеств ребенка как память, логическое мышление, внимание и воображение, любознательность, усидчивость, учат лучше считать, ориентироваться в быстро меняющейся обстановке, познают мотивы своего поведения, изучают методики самоконтроля помогают выработке важнейших практических навыков – умению предпринимать волевое усилие и доводить начатое дело до конца, повышают интерес к знаниям, книгам. Шахматы являются почти идеальной моделью для развития успешной способности действовать в уме.

Обучение шахматам детей направлено на формирование высоконравственной, гармонично развитой и творчески активной личности. Игровая форма обучения превращает знакомство с шахматами в увлекательный процесс, а соревновательный элемент помогает поддерживать устойчивый интерес к получению новых знаний, которые немедленно находят применение в игре в шахматы между детьми. Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на организацию содержательного досуга занимающихся, удовлетворение их потребностей в активных формах познавательной деятельности.

В настоящее время проблема воспитания личности, способной действовать универсально, владеющей культурой социального самоопределения является одной из главных задач социально-педагогического направления.

При серьёзном увлечении шахматами у обучающихся уменьшается рассеянность на занятиях, появляется интерес к книгам по шахматам к компьютерным программам для изучения теории игры.

У юных шахматистов развивается аналитические способности. От анализа шахматных позиций они постепенно переходят к анализу ситуаций, с которыми они сталкиваются в жизни.

Расширяется круг общения, возможностей полноценного самовыражения, самореализации.

Дух здорового соперничества, присутствие игрового компонента, возможность личностной самореализации без агрессии, компактность, экономичность – всё это выгодно выделяет шахматы из большого ряда иных видов спорта. Постоянный поиск оптимального решения с учётом угроз

соперника, расчёт вариантов в уме (без передвижения их на доске) создают в шахматной партии почти идеальные условия для формирования устойчивых навыков в принятии оптимальных самостоятельных решений в любой жизненной ситуации. Важно заметить, что обучение шахматам развивает объективность в отношении к ситуации и самокритичность. Каждая позиция имеет свою объективную оценку, не зависящую от мастерства, воли или желания любого из игроков. А вот успех шахматиста как раз зависит от того, насколько его субъективная оценка каждой возникающей позиции будет близка к объективной.

Шахматы — это тренажер для человеческого интеллекта. Ведь во время партии задействуются оба полушария человеческого мозга, и одновременно используется и логическое, и абстрактное мышление. Кроме того, шахматы – это уникальный инструмент развития творческого мышления. У обучающихся появляется самостоятельность в принятии решений; формируются умения планировать свои действия, делать выбор и нести за него ответственность; адекватно воспринимать победы и поражения; развиваются усидчивость и стратегические навыки.

1.3. Цели и задачи программы:

Основной целью данной Программы является всесторонняя подготовка юных спортсменов, развитие личности ребенка посредством обучения шахматной игре, а также:

- создание условий для осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивной и воспитательной работы с детьми и молодежью;
- формирование у детей интереса к спорту и к шахматам, в частности;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма;
- овладение знаниями и умениями шахматной игры;
- формирование стойкого интереса к занятиям;
- создание условий для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья, а также организация свободного времени;
- овладение основами соревновательной деятельности в виде спорта «шахматы»;
- формирование и развитие способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям;
- достижение спортивных результатов.

Основными задачами реализации программы являются:

- освоение знаний о шахматной игре, изучение ее истории, правил и законов;

- освоение объема теоретических знаний;
- формирование умений и навыков практической игры;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, спортсменов;
- развитие мышления и творческих способностей;
- развитие логики и памяти;
- выполнение спортивных разрядов.

Обучающие:

- формирование знания об элементарных понятиях шахматной игры (правилам хода и взятия каждой фигуры, ориентируясь на шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнёры, начальное положение, белые, черные, ход, взятие, шах, мат, пат, ничья);
- научить определять последовательность событий в ходе шахматной партии, проводя комбинации, выявлять закономерности и проводя аналогии;
- формирование знаний об истории развития шахмат и шахматных мастеров
- научить планировать нападение на фигуры противника, организовывать защиту своих фигур;
- формирование умения использовать тактические приёмы и стратегии шахматной игры;
- формирование знания о правилах поведения и культуре общения о время шахматной игры.

Развивающие:

- формирование внимания, памяти и мыслительных процессов, интеллектуальных навыков;
- формирование различных видов мышления: конкретно-образное, абстрактное, критическое;
- формирование умения находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного алгоритма;
- формирование умения устанавливать причинно-следственные связи;
- развитие способности анализировать и делать выводы;
- формирование умения проявлять уважительное отношение к сопернику;
- формирование умения планировать действия для решения задачи и добиваться цели;
- формирование умения выстраивать последовательность выбранных действий.

Воспитательные:

- воспитание чувства ответственности и взаимопомощи, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- формирование навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование новаторского отношения ко всем сферам жизнедеятельности человека и мотивации к целенаправленной деятельности;
- воспитание уважения к партнёру, самодисциплины в соревновательной деятельности;
- воспитание самостоятельности в приобретении дополнительных знаний и умений.

для участия в шахматных соревнованиях.

Личностные:

- развитие социально-психологической компетентности обучающихся, адекватного эмоционально-волевого состояния;
- формирование гражданской позиции, общественной активности личности;
- формирование культуры общения и поведения в социуме, формирование навыков здорового образа жизни.

Метапредметные:

- воспитание навыков самоконтроля, потребности в саморазвитии и самостоятельности;
- формирование у обучающихся навыков конструктивного поведения в нестандартных ситуациях;
- воспитание ответственности, активности, дисциплины и усидчивости.

Программа направлена на:

- гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья;
- создание условий для развития детей и их физического воспитания;
- организацию досуга и формирование потребностей в поддержании здорового образа жизни;
- отбор одаренных детей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Создание условий для осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивной и воспитательной работы с детьми и молодежью, направленной на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей занимающихся;
- владение спортивной терминологией;

- освоение знаний о физической и психологической нагрузке способах регулирования, о причинах возникновения травм, профилактике травматизма;
- освоение минимума теоретических знаний о правилах проведения соревнований по шахматам;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, способы закаливания организма.

Специфика организации тренировочного процесса по программе заключается в том, что программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (теоретической, психологической и физической подготовки, контроль) определяет последовательность изложения материала по этапам с учетом преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение плана тренировок;
- выполнение нормативов промежуточной и итоговой аттестации;
- регулярное участие в соревнованиях;

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития тренирующихся (общей подготовки, технико-тактической, теоретической, психологической, воспитательной работы, контроля).

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам, для обеспечения в многолетнем процессе подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня технической, тактической, психологической физической, подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и методов.

Поступательность – изменение в содержании и соотношении категорий и видов деятельности в процессе подготовки, общей организации и напряженности тренировочного процесса, составе используемых тренировочных, педагогических и дополнительных средств, направленности и величине осваиваемых физических нагрузок, а также в содержании соревновательной деятельности в зависимости от достигаемого занимающимися уровня мастерства.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Теоретический и практический материал программы адаптирован к уровню младшего, среднего и старшего подросткового возраста. Учащиеся осваивают

законы игры, которые принципиально различны для трех стадий игры: дебюта, миттельшпиля и эндшпиля.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием шахматного движения, историей шахмат, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

На практических занятиях обучающиеся применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом физкультурных и спортивных (физкультурно-массовых) мероприятий.

Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, соревновательный и переходно-восстановительный этапы.

Для СО этапа 7-9 лет:

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

Для СО этапа 9-11 лет:

→Развитие интереса к занятиям шахматами, изучение сложных комбинаций на сочетании идей, овладение элементарными техническими приемами легкофигурного эндшпиля, ознакомление с теорией А.Филидора, усвоение понятия о тренировке и гигиене шахматиста.

→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, формирование устойчивого интереса к занятиям шахматами.

Для СО этапа 12 лет и старше:

→Расширение и совершенствование 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.

→Изучение типовых позиций миттельшпиля, овладение принципами составления дебютного репертуара, углубленное изучение сложных окончаний, овладение глубокими знаниями по истории шахмат, получение сведений о психологической

и волевой подготовке, практическая деятельность по судейству шахматных соревнований, накопление опыта участия в соревнованиях.

Тренировочный план на 46 недель тренировочных занятий

Таблица 1

Разделы подготовки	Год подготовки		
	СО 7-9 лет	СО 9-11 лет	СО с 12 лет
Общая физическая подготовка (виды спорта развивающие выносливость)	52	53	51
Специальная подготовка (использование компьютерных программ, знакомство с классическими партиями)	9	50	70
Технико-тактическая подготовка (тактика, выполнение практических упражнений по тактике, техническая подготовка)	92	191	201
Теоретическая подготовка - дебют - миттельшпиль - эндшпиль	105	226	196
Психологическая подготовка	10	18	18
Контроль за уровнем подготовки (промежуточная и итоговая аттестация, участие в соревнованиях)	8	14	16
Участие в соревнованиях	В соответствии с планом физкультурных и спортивных (физкультурно-массовых) мероприятий*		
Всего часов	276	552	552
Максимальное количество часов в неделю	6	12	12

* - Занимающиеся допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Соотношение средств теоретической и практической подготовки по годам (%)

Таблица 2

Разделы подготовки	Год подготовки		
	СО 7-9 лет	СО 9-11 лет	СО с 12 лет
Общая физическая подготовка			

(виды спорта развивающие выносливость)	19	10	9
Специальная подготовка (использование компьютерных программ, знакомство с классическими партиями)	3	9	13
Технико-тактическая подготовка (тактика, выполнение практических упражнений по тактике, техническая подготовка)	33	34	36
Теоретическая подготовка - дебют - миттельшпиль - эндшпиль	38	40	35
Психологическая подготовка	4	4	4
Контроль за уровнем подготовки (промежуточная и итоговая аттестация, участие в соревнованиях)	3	3	3

Шахматная тренировка - основной фактор совершенствования шахматиста. Она включает в себя теоретическую, стратегическую, тактическую и практическую подготовку, развитие расчета и зрительной памяти. Теоретическая подготовка включает в себя изучение схем развития фигур, а также теорию окончаний партий.

В тренировочном процессе используются различные формы и методы подачи материала:

- ✓ шахматные уроки;
- ✓ игровая деятельность;
- ✓ индивидуальные занятия;
- ✓ конкурсные решения комбинаций;
- ✓ участие в турнирах;
- ✓ разбор партий;
- ✓ разбор партий по эталону;
- ✓ конкурсные решения задач;
- ✓ игра в шахматы с компьютером;
- ✓ работа с базами данных;
- ✓ анализ партии с помощью компьютера.

Также уделяется внимание общей подготовке, которая включает в себя общую физическую подготовку (виды спорта, развивающие выносливость) и

психологическую подготовку. Специальная подготовка включает в себя использование компьютерных программ и знакомство с классическими партиями. Техничко-тактическая подготовка состоит из тактики и выполнения практических упражнений по тактике. Теоретическая подготовка включает в себя: дебют, миттельшпиль и эндшпиль.

Соотношение средств теоретической и практической подготовки может изменяться в процентном соотношении по годам подготовки с учетом различных условий и контингента занимающихся. Распределение тренировочной нагрузки рекомендуется планировать с учетом подготовленности юных спортсменов и календаря соревнований.

Наполняемость групп и объем работы на спортивно-оздоровительном этапе

№	Наименование показателей	количество
1	Наполняемость групп (человек)	6 – 14
2	Количество занятий в неделю	3 – 6
3	Количество часов в неделю	6 – 12
4	Количество занятий/часов в год (46 недель)	276- 552

Объем тренировочной деятельности на каждом занятии составляет 80 – 90 минут (остальное время – контролируемая тренером подготовка занимающихся к занятию и контроль за выполнением необходимых процедур после занятия).

С учетом необходимости выделения времени на организационные моменты, а также на подготовку занимающихся к относительно напряженной деятельности установлены следующие параметры продолжительности тренировочной деятельности: подготовительная часть – 15–20 минут; основная часть – 50–55 минут; заключительная часть – 10–15 минут.

После 45 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для воспитательной работы и/или другой деятельности.

Обще годовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с СО 12 лет и старше, может быть сокращен не более, чем на 25 %. Для групп СО 9-11 лет продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30 - 40 мин.

В зависимости от периода подготовки недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового плана, определенного года подготовки.

Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана подготовки каждой группы был выполнен полностью.

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся определяется задачами, поставленными в годичном цикле и закономерностями развития и становления спортивной формы занимающегося.

Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с современными методами тренировки.

Программный материал распределен в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, их общей подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров к его освоению:

- преемственность задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня технической, тактической, психологической физической, подготовленности тренировки детей, подростков и юниоров;

- соблюдение тесной взаимосвязи всех видов подготовки общей, технико-тактической, теоретической, психологической, воспитательной работы, контроля).

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок, изменение в содержании и соотношении категорий и видов деятельности в процессе подготовки, общей организации и напряженности тренировочного процесса, составе используемых тренировочных, педагогических и дополнительных средств, направленности и величине осваиваемых физических нагрузок, а также в содержании соревновательной деятельности в зависимости от достигаемого занимающимися уровня мастерства.

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды созревания и психоэмоциональное состояние юных спортсменов;

- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды и с учетом индивидуальных особенностей.

Категорически исключается форсированная подготовка, которая особенно пагубно отражается на детском организме и эмоциональном состоянии ребёнка.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в шахматах

Таблица 3

Физические качества	Уровень влияния
Скоростные способности	1
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3

Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

2.1. Структура и этапы тренировочного процесса

В тренировочном процессе используется вид подготовки, связанный с физическими нагрузками (общая физическая подготовка, тестирование) и виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками: специальная подготовка (использование компьютерных программ, знакомство с классическими партиями); технико-тактическая подготовка (тактика, выполнение практических упражнений по тактике, техническая подготовка); теоретическая (дебют, миттельшпиль, эндшпиль); психологическая.

Необходимым условием проведения эффективного тренировочного процесса является проведение воспитательной работы с юными спортсменами по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных заданий в соответствии с намеченным тренировочным планом.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием шахматного движения, историей шахмат, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

На практических занятиях учащиеся применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков.

Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Годичный цикл тренировочных занятий в группах, как правило, подразделяется на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный (переходно-восстановительный) периоды.

→Подготовительный период – задачей которого является обеспечение запаса потенциальных возможностей шахматиста для последующего успешного участия в основных соревнованиях.

✓ Подготовительный период делится на 2 подпериода:

Подготовительный период I (общеподготовительный) и подготовительный период II (специально-подготовительный).

Вовремя общеподготовительного периода решаются следующие задачи:

- в соответствии с проведенным анализом недостатков подготовки спортсмена производится работа по капитальной перестройке дебютного репертуара, приобретению новых теоретических познаний и анализу новых дебютных вариантов;

- устраняются фундаментальные недостатки в процессе мышления шахматиста, повышаются счетные возможности, совершенствуется алгоритм мышления;
- повышаются функциональные возможности организма;
- устраняются недостатки в психологической подготовке, осваиваются новые методы работы в предстартовых состояниях.

В целях подготовки возможно участие в тренировочных и контрольных соревнованиях, в которых упор делается на использование новых схем дебютного репертуара и отработку других нововведений в подготовке.

Длительность общеподготовительного периода устанавливается в зависимости от конкретных условий, но не должна быть менее 1-2 месяцев.

Основные задачи специально-подготовительного периода – подготовка спортсмена к основным соревнованиям в оптимальной спортивной форме и устранение незначительных недостатков в дебютной подготовке, выявленных в предыдущем периоде. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, в специально-подготовительном периоде необходимо подобрать соревновательную нагрузку такую, чтобы спортсмен к основным соревнованиям не нуждался в дополнительном восстановлении, но был бы "разыгран", хорошо видел тактические удары и оптимально расходовал время на обдумывание.

Для достижения задач, в подготовительном периоде применяются:

- массажирование решение сравнительно несложных заданий по тактике;
- информирование спортсмена о новинках дебютной теории;
- товарищеские встречи с упором на оптимальное расходование времени на обдумывание.

→ Соревновательный период. Длительность и сроки соревновательного периода определяются календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Волховского района, Ленинградской области и Министерства спорта РФ, устанавливающими сроки и условия проведения основных соревнований.

С учетом данных календарных планов, спортсмены в году, как правило, проходят два соревновательных периода - основные соревнования, первенства, Чемпионаты Ленинградской области по возрастным группам. Примерная длительность каждого соревновательного периода - 2 недели.

→ Переходный (переходно-восстановительный) период.

В течение переходного периода решаются задачи:

- восстановления после соревновательного периода;
- анализа прошедших выступлений в соревнованиях;
- составления или корректировки плана (индивидуального плана) подготовки в зависимости от выявленных недостатков подготовки спортсмена, в предыдущем периоде. Несмотря на промежуточный характер, данные задачи являются критическими для дальнейшего совершенствования спортсменов.

Воспитательная работа, направленная на последовательное и непрерывное формирование необходимых для спортивной деятельности личностных качеств шахматистов, а также на сплочение детского спортивного коллектива проводится тренером во время тренировочных занятий и за их рамками.

Тестирование - контрольные упражнения, выполняемые с установкой на демонстрацию максимальной результативности, используется как в тренировочном процессе, также и в процессе промежуточной и итоговой аттестации занимающихся.

Участие в соревнованиях обусловлено соответствием возраста, пола и уровня квалификации занимающихся положению (регламенту) соответствующих соревнований, правилами вида спорта «шахматы», выполнением занимающимися плана подготовки, прохождением (при необходимости) ими предварительного отбора к участию в соревнованиях, наличием медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

С целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса могут быть организованы тренировочные мероприятия в летний каникулярный период.

2.2.1. Вид подготовки, связанный с физическими нагрузками (общая физическая подготовка)

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена в основном на развитие выносливости юного шахматиста, но и развитие основных двигательных качеств не остаётся без внимания – развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных спортсменов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики. В игровой деятельности шахматиста все перечисленные физические качества тесно взаимосвязаны. Использование целенаправленных упражнений даёт возможность ликвидировать определённые недостатки в физическом развитии занимающихся.

Основная задача общей физической подготовки шахматиста – повышение устойчивости шахматиста к соревновательной нагрузке. Поскольку соревнования по шахматам имеют максимальную продолжительность для видов спорта (соревнование может длиться по несколько игровых дней (туров), продолжительность каждого тура – может достигать до 7 часов), основное требование к физической подготовке шахматиста – повышение выносливости организма, способности в течение длительного времени переносить нагрузки, т. е. развитие общей выносливости. Для развития данного качества рекомендуется занятие циклическими видами спорта (бег, плавание, лыжи).

Однако, непосредственно в предсоревновательный период и при интенсивных шахматных тренировках, как показывает практика, необходимо

минимизировать занятия циклическими видами спорта, поскольку характерная для них монотонность деятельности отрицательно сказывается на общем психологическом состоянии спортсмена, лишает его свежести восприятия. С целью повышения бойцовских качеств чемпионы мира М.Эйве, В.Смыслов в период длительной подготовки к матчам на первенство мира практиковали занятия боксом, однако, ввиду повышенных рисков травм головы не рекомендуется систематическое занятие данным видом спорта.

В предсоревновательный период рекомендуются игровые виды спорта, лишенные указанного недостатка - футбол, баскетбол.

Во время соревнования рекомендуется свести физические нагрузки к разминочным упражнениям для повышения тонуса организма.

Спортивный режим шахматиста на соревнованиях.

К спортивному режиму шахматиста предъявляются менее строгие требования, чем в других видах спорта. Несмотря на теоретическую полезность режима дня с ранним подъемом, утренней зарядкой и т.д., на практике ведущие шахматисты, как правило, предпочитают основную часть подготовки отнести на вечернее время, а утреннее время отводят на сон, нередко при начале партии около 16 часов просыпаясь около 12 часов. Причиной данного явления является то, что партия заканчивается как правило около 21 часа и позже, и остаточное нервное возбуждение препятствует правильному отходу ко сну.

Не рекомендуется прибегать во время соревнований к высоким (и особенно длительным) физическим нагрузкам, в особенности непривычным для данного спортсмена.

2.2.2. Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе специальная, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

В структуру тренировочного процесса входят следующие виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками: специальная подготовка (использование компьютерных программ, знакомство с классическими партиями); технико-тактическая подготовка (тактика, выполнение практических упражнений по тактике, техническая подготовка); теоретическая (дебют, миттельшпиль, эндшпиль); психологическая подготовка.

Специальная подготовка

Использование информационных технологий и игровых и анализирующих модулей – определяющая составляющая подготовки современного шахматиста, подразделяется на следующие стадии:

- ✓ Начальное знакомство с работой баз данных и игровых программ.

Задача - объяснить необходимость работы с актуальной информацией для дебютной подготовки, подготовки к конкретному противнику. Показать возможности баз данных при подготовке к партии, освоить их.

✓ Развитие самостоятельных навыков использования информационных технологий.

На данной стадии ставятся следующие задачи:

- освоить навыки запоминания дебютных вариантов с экрана компьютера, из репертуарной базы дебютных вариантов, поставляемой тренером;

- освоить начальные навыки анализа позиций с использованием анализирующих модулей, с помощью тренера понять, в каких случаях и как наиболее эффективно использовать модули.

✓ Обучение использованию информационных технологий в самостоятельной подготовке к партиям.

Задача данной стадии – приучить шахматиста к самостоятельной работе с компьютером при непосредственной подготовке к партии и при общей дебютной подготовке.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учётом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Общая тактическая подготовка шахматиста носит долговременный характер и требует кропотливого труда. Для успешного движения вперед необходимо соблюдать ряд принципов.

Принцип номер один - это системность. То есть регулярное, постоянное, непрерывное решение позиций. Причём в соответствии с определённым планом. И последовательно от одного тактического элемента к другому по мере их схожести.

Системность является универсальным принципом, соблюдение которого обязательно для всех спортсменов. В любом виде спорта необходимы постоянные тренировки для достижения высоких результатов. Шахматы не являются исключением. В процессе партии шахматист оказывается в условиях ограниченного времени на принятие решения за доской и многие ходы делаются исходя не из конкретного расчета вариантов, но и из общих соображений.

Как раз в подобных ситуациях на выручку приходит знание тактических элементов. Именно знание типовых ударов помогает зачастую решить исход партии положительно. Чем большим арсеналом приемов владеет шахматист, тем выше его шансы на получение перевеса. Количество тактических элементов и

мотивов очень велико, поэтому изучение данного материала дело не быстрое. Решать нужно много и часто. Соблюдение принципа системности – залог сильного шахматиста.

Принцип номер два - это актуальность. Рассматривать, изучать и решать надо преимущественно те позиции, которые приближены к реальной партии.

Актуальность также очень важный принцип. Шахматная тактика очень многосторонняя и разнообразная область шахмат. Она включает в себя позиции для решения, задачи, этюды любой сложности. Есть и специфические стороны: задачи-шутки, головоломки и т.д. Поэтому вопрос актуальности привязан к специфике деятельности шахматиста.

Третий принцип - это фиксация наработанного материала. У шахматиста должна быть тетрадь для решения позиций, куда он записывает свои решения и варианты, которые он обдумывает в процессе решения.

Фиксация наработанного материала в рабочую тетрадь необходима прежде всего юным ребятам, это вырабатывает у них важнейшие навыки самостоятельной работы над шахматами, без которых невозможно становиться сильнее. Но даже этот аспект не самое важное условие существования этого принципа. Главное это то, что невозможно помнить все занятия и все решенные позиции в уме. А когда человек пишет, рассуждает и вносит коррективы, он запоминает и лучше усваивает пройденный материал. Кроме того, всегда существует возможность открыть рабочую тетрадь и вспомнить решение той или иной позиции.

Четвертый принцип предполагает наличие уровня сложности. В зависимости от степени подготовленности игрока существуют задания разной сложности.

Учесть **наличие уровня сложности** необходимо для общей тактической подготовки. Полезно решать позиции, которые даются, не очень легко, но и не слишком сложно. Именно такой подход лучше всего соответствует общей работе над тактикой.

Пятый принцип: создание собственной базы тактики на основе своих партий.

Теперь подробнее раскроем все вышеперечисленные принципы.

Создание общей базы по тактике служит неотъемлемой частью работы над своими партиями. Следует отсматривать интересные возможности, реализованные либо имеющие место, но не сыгранные в практической партии, и сохранять данные позиции в отдельную базу данных.

База данных призвана улучшить понимание тактики и увеличить количество типовых позиций в памяти шахматиста. Однако главное ее предназначение в том, что она ускоряет доступ к нужным позициям в несколько раз, нежели просто за обычной шахматной доской и выглядит очень наглядно.

На основе данных принципов должна быть организована тактическая подготовка шахматиста с тренером и индивидуальная работа.

Техническая подготовка

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники игры в окончаниях и реализации достигнутого преимущества.

Техническая подготовка спортсмена в шахматах преследует цель подготовки спортсмена к оптимальному использованию накопленного потенциала в соревновательной деятельности и решает следующие задачи:

- совершенствование техники позиционной игры
- совершенствование техники атаки и защиты
- совершенствование техники реализации перевеса, материального и позиционного
- совершенствование техники защиты в худших позициях

По мере повышения спортивного мастерства шахматиста, возрастают требования к его технике, и она должна становиться более детализированной, приспособленной к данной конкретной ситуации.

Основным средством технической подготовки шахматиста является накопление шаблонов технических действий в типичных игровых ситуациях, для чего применяются следующие основные методы:

- изучение классических партий, с упором на технические ситуации и методы действий в них выдающихся шахматистов прошлого;
- изучение основных закономерностей стадий партии;
- изучение специфических особенностей техники игры в характерных для дебютного репертуара шахматиста ситуациях;
- детализация технических средств;
- анализ собственных технических ошибок и составление индивидуально подобранных методов их исправления.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка включает в себя изучение схем развития фигур, а также теорию окончаний партий. Приступая к важному разделу шахматной тренировки — теоретической подготовке, следует учесть, что значение знания теории дебютов в настоящее время резко возросло. Изучение дебютных схем достигло такой степени, что переход в середину игры, а иногда и в эндшпиль предопределяется уже выбором начала партии.

Роль дебюта возрастает с повышением квалификации играющих. В турнирах высших разрядов изобретательность в миттельшпиле и эндшпиле часто не может компенсировать погрешностей в начале партии. Вместе с тем нельзя и переоценивать роль дебюта, посвящая ему почти все время теоретической подготовки. Для успеха важны и другие стадии партии, на изучение которых придется затратить не мало труда. В теоретическую подготовку полезно включать

разбор партий гроссмейстеров, начатых изучаемым дебютом. Это даст возможность не только глубже понять идеи начала партии, но и проследить за ее дальнейшим развитием, за планом игры в миттельшпиле и эндшпиле.

Теоретическая подготовка будет далеко не полной, если в нее не включить изучение эндшпиля. Этому вопросу посвящено немало хороших руководств, и молодому шахматисту следует усердно поработать над ними. С теоретической точки зрения эндшпиль — наиболее изученная часть партии.

Концы игры по точности могут быть сравнены с математикой. Знание теоретических основ эндшпиля шахматисту так же необходимо, как знание арифметики математику. Такие эндшпили, как король с пешкой против короля, мат двумя слонами, а также правила оппозиции, квадрата должны быть основательно изучены в первую очередь.

Стратегическая подготовка — один из самых трудных разделов шахматной тренировки. Стратегическое искусство постигается длительным изучением многих сотен, а может быть, и тысяч партий. Умение стратегически правильно планировать игру — уже большое достижение на пути к мастерству.

Стратегия — искусство составления планов, а тактика — их выполнение. Тактике - самой конкретной части шахматной науки надо отвести решающую роль в достижении победы. Неожиданные тактические удары, ослепительные комбинации, решающие атаки - все это искусство тактики.

Интегральная подготовка

Различные элементы спортивной подготовки шахматиста служат единой цели улучшения процесса поиска хода. Теоретическая, техническая, тактическая подготовка совершенствуют отдельные стороны этого процесса, однако для их совмещения необходимо применение интегральных упражнений, в которых различные стороны процесса обдумывания соединены вместе и тренируются также вместе. Такой интегральной методикой, наиболее приближающей упражнение практической партии, является методика "партия", разработанная специалистами РГУФК, в частности Б.Злотником и М.Дворецким. Суть методики состоит в использовании упражнений по материалам одной партии, сыгранной шахматистами высокого уровня, с решением задач разной направленности, соответственно ее течению.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки занимающихся. Психологическая подготовка подразумевает использование достижений психологии, психологических средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности, как тренировочного, так и соревновательного процессов.

Психологическая подготовка включает формирование, развитие и совершенствование психических процессов, индивидуальных и личностных особенностей, необходимых для успешной деятельности спортсменов и команд с целью достижения наивысшего спортивного результата.

Психологическая подготовка в спорте является одним из компонентов целостной подготовки, в рамках которой она находится во взаимодействии с физической, специальной, технической и тактической.

Осуществление процесса обучения в соответствии с законами дидактики позволяет в определённой мере реализовать психологическую подготовку. Например, принцип научности обучения позволяет занимающимся осваивать двигательные действия в целостном, неискажённом виде, с помощью исключительно достоверно установленных фактов и знаний, позволяет усвоить не только сами двигательные действия, но и существенные признаки и свойства изучаемых действий, их связь с другими двигательными действиями и особенностями ситуации.

Таким образом, реализация принципа научности обучения способствует формированию у занимающихся психологического качества уверенности.

Принцип доступности обучения подразумевает двигательную, когнитивную и психологическую готовность занимающегося к решению двигательной задачи, что исключает многие психологические сложности при освоении двигательных действий и решении двигательных задач.

Реализация педагогического принципа сознательности и активности подразумевает необходимость активно формировать и регулировать мотивы юных спортсменов.

Так как субординация мотивов, регулирующих физкультурно-спортивную деятельность меняется с возрастом, тренеру необходимо учитывать возрастные особенности мотивации, что позволит обеспечить осознание потребностей и формирование на этой основе мотивов и целей тренировочной деятельности.

Для обеспечения психологической подготовки в современном спорте необходимо использовать современные достижения в области спортивной психологии. Это специфически психологические методы, такие, как освоение приёмов психической саморегуляции, в том числе в зависимости от индивидуальных особенностей обучаемых, экспресс-оценка психофизиологического состояния и использование биологической обратной связи.

Включение психологических методов во многом определяется спецификой вида спорта, особенностями тренировочного процесса, контингента занимающихся, периодом подготовки. Киселев Ю.Я. выделяет два подхода, ориентированных на практику направления работы:

психологическое обеспечение тренировочного процесса и психологическую подготовку к соревнованию.

Факторы, способствующие повышению эффективности тренировочного процесса:

1) формирование устойчивых мотивов; 2) регулирование активности спортсменов; 3) выработка адекватного отношения к тренировке; 4) формирование необходимых двигательных установок; 5) совершенствование психомоторных, сенсорно-перцептивных, интеллектуальных процессов; 6) учет типологических личностных особенностей; 7) динамический контроль за состоянием спортсмена.

В тренировочном процессе выделяют три основных вида подготовки (физическая, техническая, тактическая), психологическое обеспечение каждой из которых имеет свои особенности.

Психологическое обеспечение физической подготовки (выносливости, силы, быстроты).

Совершенствование выносливости. Формирование положительного отношения к работе, вызывающей утомление; осознание необходимости выполнения определенного объема работы; формирование категорической установки на осуществление полностью и при любых условиях намеченной программы; совершенствование умения переключать внимание с внутренних ощущений, возникающих при нарастании утомления; использование приемов самостимуляции и самомобилизации; овладение приемами психической релаксации.

Совершенствование силовых показателей. При развитии и совершенствовании силовых компонентов, особенно статического характера, необходимо развивать умение отвлекаться от мыслей о трудности, опасности, ошибках и концентрироваться на основных компонентах движения, генерирование необходимого уровня эмоционального возбуждения.

Совершенствование быстроты. Те же умения, что и для совершенствования силы. А также: развитие способности тонко различать микроинтервалы времени; формирование скоростных установок; умение избавляться от излишнего мышечного напряжения при максимальном темпе движений.

Психологическое обеспечение технической подготовки. Целенаправленное и индивидуализированное совершенствование тех психических процессов, которые участвуют в регуляции движений, специфичных для каждого вида спорта. Формирование двигательных установок, способствующих успешному овладению техническим действием; использование идеомоторной тренировки.

Психологическая подготовка к соревнованиям. Подразумевает формирование у спортсменов состояния психической готовности к соревнованиям, которое характеризуется установкой на достижение максимально доступного результата и определенным индивидуальным для каждого спортсмена уровнем эмоционального возбуждения. В период подготовки спортсмену необходимо: 1) овладеть приемами моделирования соревновательной борьбы, используя две модели: словесно- образную и натурную; 2) овладеть приемами регуляции уровня эмоционального возбуждения предстартовых состояний (психорегулирующая тренировка, ментальный тренинг, аутогенная тренировка), а также саморегуляции во время игры.

2.2.3. Восстановительные мероприятия

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения. Современный спорт предъявляет высокие требования к точности построения тренировочного процесса и эффективности его реализации в условиях спортивных соревнований.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки юных спортсменов и квалифицированных. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Восстановление – неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Рациональное и планомерное применение средств восстановления, определение их роли и места в тренировочном процессе, как на уровне годичного цикла, так и на его отдельных этапах, во многом определяет эффективность всей системы подготовки спортсменов различной квалификации.

Для повышения эффективности тренировочного процесса и повышения спортивной работоспособности необходимо использовать специальные комплексы педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления, при этом необходимо учитывать возрастные, гендерные, физиологические и др. особенности атлетов, условия проведения тренировочного процесса, влияние различных восстановительных средств на организм спортсменов и другие факторы.

Основные средства восстановления подразделяются на:

- Педагогические
- Гигиенические и естественные
- Психологические
- Медико-биологические

Педагогические средства восстановления:

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

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона. Педагогические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление благодаря рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма шахматиста имеет общефизическая подготовка. Общефизическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общефизической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, плавание, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

Гигиенические и естественные средства восстановления:

- рациональный режим дня;
- правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и

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

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

Питание спортсмена должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров. В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами. Экскурсии, выезды на природу рассматриваются как обязательная часть не только тренировочной и воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Психологические средства восстановления:

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в шахматах. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Необходимо, чтобы и шахматисты представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

Медико-биологическая система восстановления включает:

- оценку состояния здоровья;

- рациональное питание;
- физиотерапевтические средства: различные виды массажа, сауну;
- витамины.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры. Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления. Субъективно шахматист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности. Объективные симптомы – снижение работоспособности изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

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.

2.2.4. Тестирование и контроль за уровнем физической подготовки, промежуточная и итоговая аттестация

Тестирование и контроль включают в себя результаты выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (после 1-го года тренировок и итоговая (после освоения Программы) аттестация занимающихся.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации занимающихся учитываются результаты освоения Программы по теоретической, практической и общей физической подготовке.

Промежуточная и итоговая аттестация проводятся в конце тренировочного года:

- устный опрос занимающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты оформляются протоколом.

Контроль за уровнем физической подготовки проводится тренером в начале и в течение тренировочного года. Выполнение занимающимися контрольных упражнений в начале года оформляется протоколом и может проводиться в форме тестирования или соревнований, в течение тренировочного года, тренер может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений), у всех занимающихся или некоторых, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива.

2.3. Примерный годовой план распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы 7-9 лет

Таблица 4

месяцы	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Виды подготовки													
1. Теоретическая подготовка	105	9	9	10	11	11	11	11	10	10	9	4	
2. Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
3. Общая физическая подготовка	52	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	
4. Специальная подготовка	9	2		2		1	1	1	1	1			
5. Техничко-тактическая подготовка	92	9	9	8	9	9	9	8	9	9	9	4	
5. Контроль за уровнем физической подготовки и промежуточная аттестация, участие в соревнованиях	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
5.1. Участие в соревнованиях	В соответствии с планом физкультурных и спортивных (физкультурно-массовых) мероприятий												
ВСЕГО ЧАСОВ:	276	27	25	27	27	28	28	27	27	26	24	10	0

2.4. Примерный годовой план распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы 9-11 лет

Таблица 5

месяцы	Кол- во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Виды подготовки													
1. Теоретическая подготовка	226	20	20	22	22	23	23	22	22	12	22	8	
2. Психологическая подготовка	18	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	
3. Общая физическая подготовка	53	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	
4. Специальная подготовка	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
5. Техничко-тактическая подготовка	191	18	19	19	19	18	18	18	18	18	18	8	
5. Контроль за уровнем физической подготовки и промежуточная аттестация, участие в соревнованиях	14	1	1	2	2	2	2	2	1	1			
5.1. Участие в соревнованиях	В соответствии с планом физкультурных и спортивных (физкультурно-массовых) мероприятий												
ВСЕГО ЧАСОВ:	552	50	51	55	55	55	55	54	53	53	51	20	0

2.5. Примерный годовой план распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы с 12 лет и старше

Таблица 6

месяцы	Кол- во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Виды подготовки													
1. Теоретическая подготовка	196	17	17	19	18	20	20	20	20	20	18	7	
2. Психологическая подготовка	18	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	
3. Общая физическая подготовка	51	5	5	5	5	4	4	4	5	5	6	3	
4. Специальная подготовка	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		
5. Техничко-тактическая подготовка	201	19	20	20	20	19	19	19	19	19	19	8	
5. Контроль за уровнем физической подготовки и промежуточная	16	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	

аттестация, участие в соревнованиях													
5.1. Участие в соревнованиях	В соответствии с планом физкультурных и спортивных (физкультурно-массовых) мероприятий												
ВСЕГО ЧАСОВ:	552	50	51	54	54	54	54	54	54	54	52	21	0

Планирование спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних планов являются оптимальный возраст для достижения высоких результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы. На основе игровой особенности спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена. Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей.

3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

по виду спорта «Шахматы»

Программа содержит следующие виды подготовки:

→ Теоретическая подготовка – процесс овладения знаниями, необходимыми для понимания сущности избранного вида спорта, а также спорта в целом и его социальной роли, включает в себя изучение схем развития фигур, а также теорию окончаний партий.

→ Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

→ Специальная подготовка – использование компьютерных программ знакомство с классическими партиями.

→ Техничко-тактическая подготовка – формирование умений и навыков решения тактических задач, возникающих в процессе соревнования, и развитие

специальных способностей, определяющих эффективность их решения, при этом предусматривается овладение тактикой индивидуальных и командных действий на основе оптимального выбора технических приемов.

→ Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, это один из важных факторов, влияющих на результат шахматной партии.

→ Спортивные соревнования – соревнования являются важнейшей частью подготовки. Сроки проведения соревнований являются основой для планирования тренировочного процесса в годичном цикле.

→ Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – оценка качества подготовки и результатов освоения Программы.

→ Восстановительные, медико-биологические мероприятия - система восстановительных и медико-биологических мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых учитывается возраст, этап подготовки, квалификация и индивидуальные (возрастные) особенности легкоатлетов.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по шахматам в том числе:

- большой объем разносторонней подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств и природных психологических особенностей.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития физических и психических качеств

Таблица 7

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост							+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+			+	+		

Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+			
Сила								+	+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+						+	+
Анаэробные возможности				+	+	+					+	+
Гибкость	+	+	+	+	+							
Координационные способности				+	+	+	+					
Интеллектуальные показатели развития мышления												
Дооперационный уровень	+	+										
Операционный (уровень конкретных операций)		+	+	+								
Предметный уровень			+	+	+	+	+					
Рефлексивный уровень								+	+	+	+	+
Личностный уровень												+
Наглядно-действенное мышление (дооперационное)	+	+										
Наглядно-образное мышление		+	+	+	+	+	+					
Словесно-логическое мышление								+	+	+	+	+

Эффективную подготовку в данном виде спорта обеспечивают:

- специфические шахматные знания (в разных областях теории дебюта, миттельшпиля и эндшпиля);
- умение творчески применять правила, самостоятельно находить стратегические аналогии известным образцам в своей практике;
- тактическое зрение, умение видеть тактические удары непосредственно при взгляде на доску, без логических рассуждений;
- умение организовать мышление, в рациональном порядке рассмотреть имеющиеся возможности, прийти к возможно более четким выводам и сделать ход (умение рассчитывать варианты);
- умение выдерживать многочасовое нервное напряжение, поддерживать стабильную работоспособность на протяжении нескольких часов подряд;

- умение выдерживать эмоциональное напряжение борьбы, поддерживать стабильное рабочее состояние во время партии и на протяжении соревнования;
- умение в наиболее важные моменты соревнования демонстрировать волевые качества, добиваться необходимого результата, "собираться" и играть с максимальной силой.

Многолетняя подготовка шахматиста призвана:

- обеспечить необходимые для игры на самом высоком уровне специфические знания и умения (специальная подготовка);
- развить необходимые для успеха спортивные качества, обеспечить оптимальное состояние организма спортсмена (общая подготовка);
- скорректировать развитие спортсмена с учетом его индивидуальных особенностей.

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировки. Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. Теоретические занятия проводятся в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или во время отдыха. При изложении материала следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента. Степень усвоения теории существенно повышается за счет использования учебных кинофильмов и видеороликов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии. Полезно получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете. Теоретические знания должны не только вооружить спортсменов специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее.

Теоретический материал распределяется на весь тренировочный год.

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее развитие человека. Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы и

требования по шахматам. Почетные спортивные звания. Основные формы организации тренировок в спортивной школе. Всероссийские соревнования для спортсменов, спартакиады, всероссийский турнир школьных команд «Белая ладья». Международные связи российских шахматистов.

Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований.
Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул – ходи», требования записи турнирной партии. Основные положения шахматного кодекса. Значение спортивных соревнований и их место в тренировочном процессе. Судейство на соревнованиях. Воспитательная роль судьи. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета фигур. Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Подготовка места соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях.

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 neroкировавшегося 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.

3.2. Практическая подготовка

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. Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований. 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.

3.3. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена. Общефизическая подготовка является обязательной для шахматистов всех групп, при проведении занятий по ОФП учитывается специфика шахматного спорта, характеризующихся малой двигательной активностью, используются различные эмоциональные упражнения, подвижные и спортивные игры.

ОФП шахматистов может включать: **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, 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 и толкание ядра.

Общеразвивающие упражнения с предметами: *Со скакалкой* - подскоки на одной и двух ногах, с ноги на ногу, бег со скакалкой, 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 мячом:* броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из - за головы, сбоку, снизу, ведение мяча с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной, двумя руками, с места и в движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами. *С набивными мячами* (вес от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, броски вверх и ловля с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), переноска мяча, броски ногами, эстафеты и игры с мячом.

Уровень физической подготовленности не влияет непосредственно на уровень спортивных результатов шахматистов. Но крепкое здоровье позволяет выдержать длительное соревнование и не снизить продуктивность мышления к концу соревнований. Поэтому шахматистам, как и спортсменам в других видах спорта, необходимо иметь достаточно высокий уровень общефизической подготовленности. Кроме этого умеренные физические нагрузки, активный отдых необходимо рассматривать как форму восстановительных мероприятий после интенсивных умственных нагрузок.

Применение интенсивных общефизических упражнений непосредственно перед игрой в шахматы не рекомендуется, так как это приводит к чрезмерному возбуждению. Непосредственно перед игрой по рекомендации Ботвинника М.М. (многократного чемпиона мира по шахматам) необходима неторопливая прогулка в течение 20-30 минут по тихому маршруту на открытом воздухе.

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

2-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8,

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

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

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

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

3.4. Психологическая подготовка

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической, теоретической, специальной и технико-тактической подготовленности игроков в шахматы является психическая готовность шахматиста к соревнованию, которая формируется в процессе психологической подготовки. Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической, специальной и технико-тактической подготовленности, а с другой позволяет противостоять перед соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Психологическая подготовка осуществляется в процессе многолетней подготовки шахматиста на протяжении всей его спортивной деятельности и направлена на непрерывное развитие и совершенствование мотивации к тренировочной и соревновательной деятельности, нацеленности на достижение высоких спортивных результатов; это и воспитание специфических психических качеств, способствующих успешности реализации своих способностей в

тренировочной и соревновательной деятельности. Психологическая подготовка шахматиста направлена на формирование у него установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности.

Для соревновательной деятельности в шахматах характерны повышенное внимание, эффективное зрительное восприятие; быстрота оперативного мышления; поиск неожиданных решений возникающих игровых задач; настойчивость, решительность, смелость, сообразительность; эмоциональная устойчивость; широкое распределение и устойчивость внимания.

Специфика психологической подготовки шахматиста обусловлена, с одной стороны, неповторимостью соревновательных моментов, а с другой - неповторимостью и индивидуальным своеобразием личности спортсмена. В связи с этим психологическая подготовка шахматиста - это прежде всего процесс формирования личности.

В воспитании личности спортсмена выделяют такие направления:

- формирование мотивации тренироваться и соревноваться;
- совершенствование процессов мышления и развитие сообразительности;
- воспитание спортивного характера (воли, эмоциональной устойчивости и т.д.);

Охарактеризуем некоторые свойства, определяющие личность игрока в шахматы.

Решительность - свойство воли, которая помогает игроку вовремя принять правильное решение и без промедления решить ситуацию оптимальным действием. Важную роль в решении имеет предвидение игровой ситуации - антиципация.

Самообладание - свойство воли сосредоточиться во время тренировок и соревнований, управлять эмоциями, контролировать себя в сложностях борьбы.

Самостоятельность - свойство спортсмена верить в свои силы без посторонней помощи. Оно проявляется в индивидуализации подготовки, саморегуляции подготовки и соревновательной деятельности (тактика, анализ, планирование и т.д.).

Самоконтроль - систематическое исследование своих поступков, здоровья, уровня моторных способностей, изменение кондиции и функций при тренировочных нагрузках. Ведение дневника, видеозаписей помогает регулированию тренировочного процесса, объему и интенсивности нагрузок, рекреации, а также анализу выступлений на соревнованиях.

Сосредоточенность - способность игрока быстро реагировать на ситуацию и игру, на деятельность соперника.

Психическая выносливость, стабильность - способность показывать спортивную подготовленность, самообладание в длинном поединке или серии встреч,

несмотря на неблагоприятные факторы - такие, как счет во встрече или предыдущий результат встречи, стиль игры соперника, оптимальная активность, эмоциональность и т.п.

Важное свойство - *наблюдательность* (быстро угадать ситуацию, смену ситуаций и т.д.).

Для достижения успеха необходимо хорошее развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, смелости и решительности, инициативности и самостоятельности.

Целеустремленность является качеством, цементирующим всю структуру волевых качеств. Очень важно поставить себе трудные, но реально достижимые цели, которые должны все время усложняться по мере их выполнения. Эти цели у разных игроков, конечно, различаются, но объединяет их то, что они должны, прежде всего, способствовать становлению и развитию личности, выработке настоящего спортивного характера, искоренению недостатков - как физических, так и моральных. Кто-то непременно хочет стать чемпионом, и у него есть возможности для этого, но на пути к цели ему придется бороться со своими неумением, слабостями, ленью, усталостью, идти на определенные жертвы в личном и социальном плане. Ведь известно, что в шахматах высоких результатов добиваются настойчивые и упорные спортсмены.

В качестве основных объектов комплексного психологического контроля выступают четыре формы психической готовности спортсменов, соответствующие конкретным требованиям осуществления ими соревновательной деятельности:

1. Общая готовность к спортивной деятельности.
2. Готовность к осуществлению спортивно-соревновательных действий в условиях конкретного этапа подготовки.
3. Текущая готовность к выполнению спортивных действий, соответствующих требованиям тренировочного процесса.
4. Непосредственная готовность к исполнению соревновательных действий в конкретных состязаниях.

3.5. Специальная подготовка

Использование информационных технологий, базы данных, игровые и анализирующие модули – определяющая составляющая подготовки современного шахматиста.

Начальное знакомство с работой баз данных и игровых программ

Задача - объяснить учащимся необходимость работы с актуальной информацией для дебютной подготовки, подготовки к конкретному противнику. Показать возможности баз данных при подготовке к партии, освоить их. Использовать

большую базу данных для поиска по позиции и по фамилии шахматиста, использовать функции программы для поиска и отсева по цвету фигур партий будущего противника. Использовать базу данных для анализа дебютного репертуара противника, создать собственную базу данных, вносить в нее партии, сыгранные в официальных соревнованиях.

Развитие самостоятельных навыков использования информационных технологий

Следующие задачи - регулярно вносить в базу собственные партии, сыгранные в соревнованиях с классическим и быстрым контролем времени, снабженные кратким комментарием, отражающим мысли и варианты, рассчитанные во время партии. В дальнейшем эти комментарии служат материалом для корректировки ошибок в подготовке, позиционной игре и т.д.

Идеомоторная тренировка – это вид тренировки, направленный на воссоздание действия в уме и совершенствование навыков на основе когнитивного представления. Идеомоторная тренировка включает в себя мысленное моделирование действий спортсмена во время выполнения определённого действия (упражнения). При проведении такой подготовки очень важна умственная концентрация, которая позволяет мысленно повторять действие, не двигая при этом ни одной мышцей. Идеомоторные тренировки будут нужны, например:

- ✓ после периода интенсивной физической активности, когда спортсмен уже устал;
- ✓ перед соревнованием для повторения различных ударов и позиций;
- ✓ для визуализации разных действий (упражнений) между тренировками;
- ✓ для представления комплексных действий (упражнений).

Обучение технике идеомоторных тренировок включает два этапа:

1 этап: формирование у спортсмена общей способности воображать свои действия.

2 этап: применение этого навыка для изучения конкретных задач.

Особую пользу для спортсменов идеомоторные тренировки приносят при изучении новых техник, при исправлении ошибок в уже известных действиях, для улучшения и совершенствования навыков хорошо известных техник.

Интегральная подготовка. Различные элементы спортивной подготовки шахматиста служат единой цели улучшения процесса поиска хода. Теоретическая, техническая, тактическая подготовка совершенствуют отдельные стороны этого процесса, однако для их совмещения необходимо применение интегральных упражнений, в которых различные стороны процесса обдумывания соединены вместе и тренируются также вместе. Такой интегральной методикой, наиболее приближающей упражнение к практической партии, является методика "партия",

разработанная специалистами РГУФК, в частности Б.Злотником и М.Дворецким. Суть методики состоит в использовании упражнений по материалам одной партии, сыгранной шахматистами высокого уровня, с решением задач разной направленности, соответственно ее течению.

3.6. Техничко-тактическая подготовка

Техничко-тактическая подготовка спортсмена в шахматах преследует цель подготовки спортсмена к оптимальному использованию накопленного потенциала в соревновательной деятельности и является важнейшим видом подготовки шахматиста. По мере повышения мастерства шахматиста и усложнения в рамках тактической подготовки, возрастают требования к его технике, она должна становиться более детализированной, приспособленной к данной конкретной ситуации.

Шахматист овладевает следующими видами тактики:

- удары;
- простые тактические удары;
- примеры на сочетание тактических ударов;
- маты и простейшие матовые комбинации;
- типичные комбинации;
- опровержения и комбинации за противника;
- начала расчета;
- учет сложных ходов в процессе;
- построение вариантов;
- комбинации с мотивами «спертого мата», использования слабости первой (последней) горизонтали, превращения пешки, комбинации на завлечение, комбинации на отвлечение;
- комбинации с мотивами, разрушения пешечного прикрытия короля освобождение поля или линии, уничтожения защиты, жертва слона на B7;
- комбинации с мотивами перекрытия, блокировки, разрушения пешечного центра;
- пешечные комбинации, коневые комбинации, тяжелофигурные комбинации;
- комбинация как естественное завершение атаки;
- атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле;
- типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

Основным средством технической подготовки шахматиста является накопление шаблонов технических действий в типичных игровых ситуациях, для чего применяются следующие основные методы:

- изучение классических партий, с упором на технические ситуации и методы действий в них выдающихся шахматистов прошлого;
- изучение основных закономерностей стадий партии;
- изучение специфических особенностей техники игры в характерных для дебютного репертуара шахматиста ситуациях;
- анализ собственных технических ошибок и составление подобранных методов их исправления.

На практике спортсмены применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков.

3.7. Контроль за уровнем физической подготовки, промежуточная и итоговая аттестация

Программа должна обеспечить приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в шахматном спорте, привлечь их к активным и постоянным занятиям физической культурой и спортом и/или избранным видом спорта.

Результатом реализации программы являются:

- всесторонняя подготовка юных спортсменов, развитие личности ребенка посредством обучения шахматной игре;
- формирование у детей интереса к спорту и к шахматам, в частности;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма, а также организация свободного времени;
- овладение знаниями и умениями шахматной игры;
- формирование стойкого интереса к занятиям, сохранение контингента обучающихся;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий шахматами.
- создание условий для осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивной и воспитательной работы с детьми и молодежью;
- создание условий для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни;
- овладение основами соревновательной деятельности в виде спорта «шахматы»;
- формирование и развитие способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям;

- достижение спортивных результатов.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (после 1-го года тренировок и итоговая (после освоения Программы) аттестация занимающихся.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации занимающихся учитываются результаты освоения Программы по теоретической подготовке и общей физической подготовке.

Промежуточная и итоговая аттестация проводятся в конце тренировочного года:

- устный опрос занимающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты оформляются протоколом.

Контроль за уровнем подготовленности проводится тренером в начале и в течение тренировочного года, согласно плана контроля, с целью установления состояния начальной подготовленности у вновь зачисленных детей в группы, а также для определения подготовленности по годам обучения.

Выполнение занимающимися контрольных упражнений в начале года оформляется протоколом и может проводиться в форме тестирования или соревнований, в течение тренировочного года, тренер может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений), у всех занимающихся или некоторых, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива.

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – оценка качества подготовки и результатов освоения Программы.

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

→ Бег на короткую дистанцию (30 метров) с высокого старта - проводится по беговой дорожке стадиона, легкоатлетического манежа или любой ровной и твердой поверхности в спортивной обуви без шипов. По команде участник бежит до линии и пересекает её, фиксируется время преодоления отрезка в секундах. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

→ Прыжок в длину с места - из положения стоя обеими ногами за линией старта, выполняется толчок двумя ногами со взмахом рук. Допускается выполнение предпрыжковых движений руками и корпусом без отрыва ног от пола. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии старта до точки приземления, за которую принимается

наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с полом. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

→ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры, сгибая руки, надо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение.

→ Подтягивание из виса на высокой перекладине. Вис хватом сверху на высокой перекладине сгибание и разгибание рук. Из положения виса на перекладине хватом сверху, руки полностью выпрямлены, выполняется сгибание рук с выведением подбородка выше грифа перекладины, не касаясь перекладины, с последующим возвращением в исходное положение.

→ Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см. Вис хватом сверху лежа на низкой перекладине сгибание и разгибание рук. Из положения виса на низкой перекладине хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки полностью выпрямлены, ноги упираются, туловище прямое, выполняется сгибание рук с выведением подбородка выше грифа перекладины, с последующим возвращением в исходное положение.

→ Подъем туловища лежа на спине. Лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Выполняются поднимания туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

→ Челночный бег 3x10 м. Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м. наносятся две параллельные линии. По команде участник бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 3 раза. Фиксируется время преодоления всех отрезков в секундах.

→ Наклон вперед из положения стоя - из исходного положения стоя на полу ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. При выполнении теста участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд.

→ Приседание без остановки - ноги на ширине или чуть шире бёдер, носки слегка развернуты наружу, руки на поясе, корпус прямой, лопатки сведены, взгляд направлен вперед. Выполняется возможно глубокий присед с последующим выпрямлением ног, упражнение выполняется без остановки удерживая правильную осанку. Оценивается количество приседаний.

НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Таблица 8

Развиваемое качество	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
Скоростные качества	Бег 30 м	сек.	не более	
			6,9	7,2
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	не менее	
			115	110
Выносливость	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			6	6
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
	Подъем туловища лежа на спине	количество раз	7	4
	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	8	5
	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	2	--
Координация	Челночный бег 3 x 10 м.	сек.	не менее	
			10,4	10,9
Гибкость	Наклон вперед, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени выпрямлены			

Рекомендуемые требования по шахматной подготовке для зачисления (перевода) в группу СО 9-11 лет.

1. Знать названия, ходы и взятия шахматных фигур, правила и цель игры.
Уметь расставлять начальную позицию.
2. Знать определения шаха, мата и пата. Уметь ставить мат в 1 ход.
3. Показать уверенную грамотную игру в начале партии, без грубых зевков.
Создавать, видеть примитивные угрозы и правильно их отражать.
4. Уметь внимательно слушать тренера и понимать его вопросы.
5. Легко запоминать положение нескольких фигур на доске и партию 6-10 ходов.
6. Проявлять интерес к занятиям шахматами, как самостоятельным, так и с тренером.
7. Иметь дома шахматы с доской и 2-3 учебника для начинающих.
8. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию.
9. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».
10. Уметь играть партию без грубых ошибок и всеми фигурами.

11. Показать знания простейших дебютных принципов.
12. Уметь определять названия и идеи основных тактических приемов.
13. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества.
14. Уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами.
15. Участвовать в турнирах (соревнованиях) по желанию.

НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Таблица 9

Развиваемое качество	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
Скоростные качества	Бег 30 м	сек.	не более	
			6,7	7,0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	не менее	
			120	115
Выносливость	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			10	8
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			9	5
	Подъем туловища лежа на спине	количество раз	не менее	
			11	8
	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			4	--
	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			--	5
Координация	Челночный бег 3 x 10 м.	сек.	не более	
			10,1	10,7
Гибкость	Наклон вперед, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени выпрямлены (не менее 2 раз)			

Рекомендуемые требования по шахматной подготовке для зачисления (перевода) в группу СО с 12 лет.

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую». Знать и применять все правила игры, в том числе взятие на проходе и исполнение рокировки.
2. Знать историю происхождения шахмат и распространения их на Востоке, в Европе.
3. Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей итальянской партии, шотландской партии, гамбита Эванса, защиты двух коней.

4. Решать упражнения на основные тактические приемы: двойной удар, открытое нападение, связка.
5. Уметь составлять простейший план игры, давать оценку позиции.
6. Владеть основами пешечного эндшпиля. Знать понятия: правило квадрата, оппозиция, защищённая проходная пешка, связанные проходные пешки.
7. Участвовать в соревнованиях (турнирах) по желанию.

Перевод на очередной год подготовки осуществляется на основании выполнения контрольно-переводных нормативов, определяемых для каждого занимающегося индивидуально.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

На всех этапах формирования личности воспитание играет определяющую роль, так как именно посредством его в сознании и поведении детей формируются основные социальные, нравственные и культурные ценности, которыми руководствуется общество.

Цель воспитания определена как развитие духовности занимающихся, их нравственного и профессионального становление, самореализации их личности.

Задачами воспитания являются: формирование высоких моральных качеств подрастающего поколения, чувства патриотизма, ответственности перед товарищами и обществом, социальной активности, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Процесс воспитания должен строиться на основе базовых принципов, выработанных в течение всей истории становления человечества и закреплённых в государственных документах Российской Федерации.

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 тренировочного процесса и нравственного воспитания.

В условиях физкультурно-спортивного центра они применимы в следующей редакции:

- ✓ Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь всех аспектов воспитательной работы и тренировочного процесса;
- ✓ Принцип преемственности предполагает передачу позитивного опыта, лучших традиций, нравственных ценностей от старшего поколения к младшему;

- ✓ Принцип гуманистической направленности означает отношение тренера к юным спортсменам как к ответственным субъектам собственного развития, выбора им наиболее рациональной стратегии взаимодействия;
- ✓ Принцип вариативности предусматривает многообразие методов и средств воспитания в зависимости от поставленных задач;
- ✓ Принцип природосообразности воспитания состоит в необходимости научного понимания взаимосвязи природных и социокультурных процессов, воспитания юных спортсменов сообразно их полу, возрасту, формирования у них ответственности за экологические последствия своих действий и поведения;
- ✓ Принцип культуросообразности предполагает, что процесс воспитания строится в соответствии с ценностями и нормами национальной культуры и региональными традициями, не противоречащими общечеловеческим ценностям;
- ✓ Принцип эффективности социального взаимодействия предполагает воспитание занимающихся в коллективах различного типа, что позволяет расширить сферу общения и создать условия для социальной адаптации, самореализации;

Руководствуясь принципами воспитания, тренер избирает наиболее рациональные методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания каждого занимающегося. На спортивно-оздоровительных этапах основной упор в вопросах воспитания делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, воспитание трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувства ответственности за результаты выступления, уважения к тренеру.

Основным методом формирования нравственного сознания является метод убеждения. Убеждение должно быть доказательным на основе аналогий, сравнений, примеров, ссылок на конкретные события и личности, опыт тренера и самого занимающегося. Важным в нравственном воспитании является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки правильных действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

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

Значительную роль в воспитании играет знакомство с историей вида спорта, внимание к чемпионам и ветеранам спорта, бережное отношение к завоеванным наградам.

Особое значение имеет установление положительных межличностных отношений в коллективе, ощущение единства с командой. Для сплочения коллектива целесообразно создавать и поддерживать собственные традиции: проведение спортивных вечеров, поздравления с Днем рождения, совместные походы, поездки, объединение детей и родителей в группы ВКонтакте, мессенджерах: Вайбер, Ватсап, Телеграмм и т.д.

Дальнейшее воспитание спортсмена невозможно без развития волевых качеств, основой для которых является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий. В последующем в процессе воспитания формируются правильные личностные убеждения и установки, которые в значительной мере влияют на дальнейшие поступки и действия.

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.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер может проводить ее не только во вне учебное время, а также во время тренировочных занятий, в спортивно-оздоровительных лагерях, учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время.

Воспитательные средства: личный пример и педагогическое мастерство тренера, высокая организация тренировочного процесса, атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружного коллектива, система морального стимулирования, наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступивших, просмотр соревнований (видео, телевидение) и их обсуждение, регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся, проведение тематических праздников, встречи со знаменитыми спортсменами, экскурсии, турпоходы, совместное посещение соревнований (турниров, игр), тематические диспуты и беседы.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у занимающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного состязания на тренировочных занятиях и соревнованиях.

При подготовке шахматиста следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания: патриотическое, профессионально-спортивное, нравственное, правовое.

Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в спорте (неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей, зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать занимающихся не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения занимающихся во время тренировочных занятий, спортивно-массовых и воспитательных мероприятий, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Меры по обеспечению техники безопасности при проведении тренировочных занятий с юными шахматистами.

За своевременное информирование юных спортсменов о правилах безопасного поведения на тренировочных занятиях и за обеспечение безопасных

условий проведения таких занятий для жизни и здоровья занимающихся отвечает тренер.

Тренером проводится обязательный инструктаж юных шахматистов о правилах безопасного поведения на занятиях при включении в группу до первого участия в тренировочных занятиях, а также периодически в процессе проводимых занятий.

Кроме того, по мере необходимости тренер проводит индивидуальные беседы о безопасном поведении на тренировочных занятиях с теми юными спортсменами, которые не демонстрируют необходимых навыков такого поведения.

К основным сведениям о безопасном поведении на занятиях относится информация о гигиенических требованиях, о необходимости и порядке осуществления гигиенических процедур, о правилах приема воды и пищи в тренировочных и соревновательных мероприятиях, о необходимости своевременного информирования тренера об отклонениях в самочувствии, об исключении опасных ситуаций.

Во время занятий с юными шахматистами тренером обеспечивается постоянный контроль за пригодностью мест занятий, используемого оборудования и инвентаря, поведением занимающихся, выполнением ими заданий. Используются только адекватные возможностям занимающихся упражнения и нагрузки. Осуществляется контроль состояния занимающихся в процессе деятельности (интеллектуальной, двигательной) и своевременное ее прекращение при наличии признаков утомления, свидетельствующих о приближении к уровню большой в физиологическом отношении нагрузки.

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;
- внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи - устранить их;
- изучить упражнение (задание), соразмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать упражнение полегче, чтобы выполнить его на высоком уровне;
- контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление.

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:

- Неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т. п.

- Недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без тренера и т. п.

- Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря и др.

- Неблагоприятные метеорологические условия (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 занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировок, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему. При неисправности спортивного инвентаря/оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по обеспечению безопасности при проведении тренировочного процесса, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка.

С занимающимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:

Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

- объяснения, команды тренера или судьи соревнований выслушивать внимательно, не отвлекаясь посторонними разговорами;
- не передвигать спортивное оборудование, столы без указания тренера;
- не открывать дверь, окна для проветривания без указания тренера;
- не включать самостоятельно электроосвещение.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ И ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ:

- входить и выходить из зала только с разрешения тренера спокойно, не торопясь;
- четко выполнять все требования и распоряжения тренера;
- убирать спортивный инвентарь в места для его хранения, поддерживать чистоту и порядок в спортивном зале;
- бережно относиться к спортивному инвентарю.
- обо всех случаях, угрожающих жизни и здоровью, сообщать тренеру.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ:

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру, занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру и медицинскому работнику учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;
- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- при возникновении пожара в зале/помещении для занятий или в другом месте немедленно эвакуировать занимающихся через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администратору учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

При проведении тренировок тренер обязан:

- контролировать безопасный проход спортсменов на места занятий и уход с них после окончания тренировочного занятия;

- перед началом тренировки в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса проводить тщательный осмотр места проведения тренировки, убеждаться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления оснащения;
- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;
- составлять программы и планы тренировок, обеспечивать их выполнение;
- каждую тренировку начинать с разминки;
- соблюдать принципы доступности, последовательности в освоении физических упражнений;
- обеспечивать обоснованный выбор форм, средств и методов тренировочного процесса исходя из психофизиологической целесообразности;
- при проведении тренировок обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей занимающихся и следить за их состоянием в процессе тренировки;
- следить за своевременным прохождением занимающимися медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;
- по установленным признакам комплектовать состав группы и принимать меры по сохранению ее контингента;
- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных спортсменов;
- организовывать участие спортсменов в соревнованиях по шахматам, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;
- повышать свою профессиональную квалификацию.

Спортсмены обязаны:

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;
- выполнять тренировочную программу только в присутствии тренера;
- иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30 мин после окончания тренировочных занятий.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волчок А.С. Уроки шахматной тактики. - Николаев: Атолл, 2010.
2. Габбазова А.Я. Интеллектуальное развитие детей младшего школьного возраста в процессе обучения игре в шахматы. - Ульяновск, 2008.
3. Голенищев В.Е. Подготовка юных шахматистов IV и III разрядов. – Московская правда, 1969.
4. Гончарова В.И. Как стать тренером. – Набережные челны, 2008.

5. Гулиев С. Идея в шахматной партии. – Русский шахматный дом, 2012.
 6. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Методы шахматного обучения. – Харьков: ФОЛИО, 1997.
 7. Дворецкий М.И., Перваков О.В. Этюды для практиков. – Новости, 2009.
 8. Добринский П.А. Связка. - Новоград-Волынский, 2010.
 9. Журавлев Н.И. В стране шахматных чудес. – Международная книга, 2001.
 10. Журавлёв Н.И. Шаг за Шагом. – Москва, 2006.
 11. Калиниченко Н.М. Шахматная тактика. Начальный курс. – Москва, 2009.
 12. Кобленц А.Н. Уроки шахматной стратегии. – Москва, 1983.
 13. Костьев А.Н., Михайлова И.В. Содержание, средства и базовые методы подготовки спортсмена – шахматиста: учеб. пособие. - М.: РГСУ, 2008.
 14. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. – М: Физкультура и спорт, 1975.
 15. Линдер И.М., Линдер В.И. Шахматная энциклопедия. – ООО «Издательство Астрель», 2004.
 16. Малкин В.Б. Проблемы психологической подготовки шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 2001.
 17. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов – Киев, Олимпийская литература, 1999.
 18. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум. – М.: ФиС, 1980.
 19. 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.
 20. Пожарский В.А. Современный шахматный самоучитель. – Москва, 2000.
 21. Пожарский В.А. Шахматный учебник в этюдах. – Ростов н/Д: Феникс, 2007.
 22. Пожарский В.А. Шахматный учебник на практике. – Москва, 2008.
 23. Шахматная идея творческого развития личности //В.А. Сухомлинский и современная школа Урала, Сибири: матер. рег. науч.- практ. конф. Ч. 2. – Князева В.В. - Оренбург: ОГПУ, 2003.
 24. Яковлев Н.Г. Найди лучший план. – Бионт, 2009.
 25. Яковлев Н.Г. Уроки шахматной тактики. – Москва, 2008.
 26. Ботвинник М.М. Методы подготовки шахматиста / В кн. Теория и практика шахматной игры: Учеб. пособ. / Под ред. Я.Б. Эстрина. – М.: Высш. школа, 1981.
- Дополнительная литература:**
1. Авербах Ю.Л. Школа середины игры. - М., Терра-Спорт, 2000.
 2. Авербах Ю., Бейлин М. Путешествие в шахматное королевство. – М., 1988.
 3. Авербах Ю.Л. Школа эндшпиля. - М.: Терра-спорт, 2003.
 4. Блох М.В. Комбинационные мотивы. – М.: ДАЙВ, 2006.
 5. Блох М. Комбинационное искусство. – М., 1993.
 6. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. – М: ФАИР, 1997.
 7. Гик Е.Я. Необычные шахматы. – М.: АСТРЕЛЬ: АСТ., 2002.

8. Бологан В.А. Самооценка игрового состояния шахматиста // Шахматы в России, №2, 1996.
9. Бологан В.А. О психологической подготовленности шахматиста // «64 Шахматное обозрение», №2, 1996.
10. Бондаревский И.З. Комбинация в миттельшпиле. - М.: ФиС, 1960.
11. Бондаревский И.З. Атака на короля. - М.: ФиС, 1962.
12. Ботвинник М.М. Методы подготовки к соревнованиям. – М.: Фонд "Михаил Ботвинник", 1996.
13. Ботвинник И.Ю. Система подготовки шахматиста к соревнованиям / В уч. пособ. для ВШТ ГЦОЛИФК: Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности. – М.:1986.
14. Волчок А.С. Методы шахматной борьбы. - М.: ФиС, 1986.
15. Дворецкий М.И. Искусство анализа /Предисл. Г.К. Каспаров. – М.: ФиС, 1989.
16. Дворецкий М.И. Как изучать эндшпиль // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
17. Дорофеева А.Г. Хочу учиться шахматам! – М.: Russian Chess House, 2009.
18. Горенштейн Р.Я. Книга юного шахматиста. – М.: АОЗТ "Фердинанд",1993.
19. Журавлев Н.И. Шаг за шагом. – М.: Русский шахматный дом, 2012.
20. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам. – М., 1989.
21. Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
22. Капабланка Х.Р. Учебник шахматной игры. – М.: ТЕРРА – СПОРТ, 2001.
23. Карпов А.Е. 100 победных партий. – М.: ФиС, 1984.
24. Карпов А.Е. Все о шахматах. – М.: ГРАНД ФАИР ПРЕСС, 2001.
25. Карпов А.Е. О, шахматы!: Двадцать бесед о любимой игре. - М.: ФАИР, 1997.
26. Карпов А.Е., Гик Е.Я. Неисчерпаемые шахматы. – М.: Изд-во МГУ, 1984.
27. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. - М.: ФиС, 1975.
29. Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
30. Ласкер Эм. Учебник шахматной игры: Пер. с нем./ Под ред. и с комментариями Я.И. Нейштадта и с предисловием М.М.Ботвинника. – 6-е изд. – М.:Физкультура и спорт, 1980.
31. Малкин В.Б. Психология побед и поражений // «64 Шахматное обозрение», 1970, №37.
32. Малкин В.Б. Мышление шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 1983.
33. Никитин А.С. С Каспаровым, ход за ходом, год за годом. – М.: изд-во “64”, 1998.
34. Суэтин А.С. Школа дебюта. - М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001.
35. Тартаковер С. О здоровье шахматиста // Шахматное обозрение, 1983, №6.
36. Фишер Р. Десять величайших мастеров истории шахмат // В кн.: Шахматы:

наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.

Интернет-ресурсы и программы:

- Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru/
- Международная шахматная федерация <http://www.fide.com/>
- Федерация шахмат России <http://russiachess.org/>
- Ассоциация шахматных федераций СЗФО <http://nwchess.ru/>
- сайт РУСАДА www.rusada.ru
- сайт ВАДА www.wada-ama.org
- шахматные программы <http://www.sdchess.ru/>
- все о шахматах http://battle-chess.ru/index/library/articles/articles_33.html
- Absolut Chess v1.3.9 - Программа для игры в шахматы, в том числе через локальную сеть и интернет
- ChessPartner v5.1 - Небольшие, но достаточно продвинутые шахматы

Информационные сайты

- текущие мероприятия, актуальные материалы <http://e3e5.com/>
- онлайн шахматная школа международного гроссмейстера Александра Евдокимова <http://chessportal.ru/>
- профессионально о шахматах турниры, комментарии, трансляции партий <http://chesspro.ru/>
- последние новости шахмат (подробно о событиях в мире) <http://www.chessdom.com/>
- турнирная база данных (таблицы и протоколы всех соревнований) <http://chess-results.com/>
- шахматы онлайн <http://www.crestbook.com/>

7. План физкультурных и спортивных мероприятий

План физкультурных и спортивных (физкультурно-массовых) мероприятий формируется Физкультурно-спортивным центром «Волхов» на основе Единого календарного плана Всероссийских, межрегиональных, физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также календарных планов физкультурных мероприятий спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Примерный календарный план мероприятий занимающихся ФСЦ «Волхов» по виду спорта «шахматы»

Наименование соревнований	Сроки проведения	Место проведения	Участники
Турнир по шахматам «Рождественский кубок»	январь	г. Волхов	Занимающиеся отделения «шахматы» имеющие 3 разряд и выше

Соревнования по шахматам Ленинградской области «Белая ладья»	январь	г. Волхов	Юноши и девушки 14 лет и младше
Лично-командное Первенство Ленинградской области по шахматам	январь	Ленинградская область, г. Сосновый Бор	Юноши и девушки до 19 лет и младше
Первенство Ленинградской области «Белая ладья» по шахматам	февраль	Ленинградская область, г. Волхов	Юноши и девушки 14 лет и младше
Чемпионат Ленинградской области (быстрые шахматы) по шахматам	февраль	Ленинградская область, г. Волхов	Все желающие
Чемпионат Ленинградской области по шахматам (быстрые шахматы)	март	Ленинградская область, г. Тосно	Мужчины и женщины до 17 лет и старше
Шахматный турнир, посвященный Мемориалу А.Ф. Ильина-Женевского	апрель	Ленинградская область, г. Новая Ладога	Занимающиеся отделения «шахматы» имеющие 3 разряд и выше
Кубок клуба по шахматам, посвященный «Дню победы»	май	Ленинградская область, г. Волхов	Шахматисты Волховского района и Ленинградской области
Межмуниципальный шахматный турнир «Ладожское лето. Мемориал Я.Д. Зиндера»	июнь	Ленинградская область, г. Новая Ладога	Все желающие
Турнир по шахматам, посвященный «Дню Физкультурника»	август	Ленинградская область, г. Волхов, стадион «Металлург»	Все желающие
Лично-Командное Чемпионат Ленинградской области по шахматам мужчины и женщины	август	Ленинградская область, г. Волхов	Занимающиеся отделения «шахматы» имеющие 1 разряд и выше
Турнир по шашкам, посвящённый открытию сезона	октябрь	Ленинградская область, г. Волхов	Все желающие
Кубок Губернатора Ленинградской области по шахматам	октябрь	Ленинградская область, г. Тосно	Юноши и девушки от 9 до 15 лет
Лично-командный чемпионат по шахматам «Мемориал А.Ф. Ильина – Женевского»	ноябрь	Ленинградская область, г. Новая Ладога	Занимающиеся отделения «шахматы» имеющие 1

			разряд и выше
Кубок клуба по шахматам, посвященный «Дню города»	декабрь	Ленинградская область, г. Волхов	Все желающие

Приложение 1

Примерная оценочная карта
«Формирование элементарных шахматных представлений»

Знания, представления. Умения, навыки.	Фамилия, имя, возраст занимающегося	Оценка показателей	Примечание
Количество			
Знание шахматной доски			
Знание шахматных фигур			
Запоминание 15 предметов за 15 секунд (логические игры)			
Форма			
Знание всех ходов фигурами			
5 правил невозможности сделать рокировку			
Умение отличать шах от мата			
Умение отличать мат от шаха			
6 правил ничейных позиций			
Знание записи шахматных ходов			
Ориентировка в пространстве			
Знание всех шахматных линий (диагонали, вертикали, горизонталы)			
Ориентировка во времени			
Запоминание расставленных шахматных фигур на доске (логические игры)			
Количество			
Умения применять правила квадрата			
Умения применять понятия «связка» и применения на практике			
Умения применять понятия «вилка» и применения на практике			
Умения применять понятия «двойной удар» и применения на практике			
Умения применять понятия			

мат и виды мата и применения на практике			
--	--	--	--

Предлагаемые критерии оценки показателей:

1. Знания, представления: четкие, содержательные, системные (4б); четкие, краткие (3б); отрывочные, фрагментарные (2б); не оформлены (1б).
2. Умения, навыки: выполняет самостоятельно (4б); выполняет с помощью взрослого (3б); выполняет в общей со взрослым деятельности (2б); не выполняет (1б).
3. Характеристики достижений (вносятся в примечание): познавательная активность, сообразительность, оригинальность суждений, осознанность, проявления самоконтроля, самооценки; опора на собственный опыт; творческие проявления, проявления познавательных чувств, качеств ума: пытливости, гибкости, критичности, инициативности.

Викторина по шахматам

Когда отмечается **Международный день шахмат**?

- а) 22 июня;
- б) **20 июля**;
- в) 10 ноября;
- г) 12 декабря.

Что можно сказать о **шахматисте**?

- а) **Ходит сидя**;
- б) Бежит лёжа;
- в) Ползает стоя;
- г) Плывёт летая.

Какой из этих спортивных терминов **не** относится к **шахматам**?

- а) Дебют;
- б) **Рашпиль (это напильник)**;
- в) Гамбит;
- г) Эндшпиль.

Как говорят о **шахматисте**, который стал чемпионом мира, обыграв предыдущего чемпиона?

- а) **Отобрал корону**;
- б) Свергнул с трона;
- в) Вырвал мантию;
- г) Выхватил скипетр.

Назовите настоящую «шахматную» фамилию писателя Алексея Максимовича Горького.

- а) Конев;
- б) Слонов;
- в) **Пешков**;
- г) Королёв.

Кто из российских поэтов жил в **Шахматово**?

- а) Лермонтов;
- б) Есенин;
- в) **Блок**;
- г) Некрасов.

(С 1981 года Государственный историко-литературный и природный музей-заповедник А. А. Блока.)

Какая «шахматная» английская музыкальная группа была чрезвычайно популярна в 1972-1991 годах?

- а) «Пешка»;
- б) «Ферзь»;
- в) **«Королева»**;

г) «Ладья».
(«Куин»/Queen – «Королева»)

Из скольких клеток состоит **шахматная доска**?

- а) 32;
- б) **64**;
- в) 81;
- г) 100.

Какой **шахматной** фигуры **не** существует?

- а) Пешка;
- б) Король;
- в) Конь;
- г) **Дама**.

Сколько раз во время **шахматной** партии чёрные фигуры могут сделать **рокировку**?

- а) **Один**;
 - б) Два;
 - в) Три;
 - г) Четыре.
- (Так же, как и белые)

Какая фигура стоит на клетке f1 перед началом **шахматной** партии?

- а) Чёрный король;
- б) Чёрная пешка;
- в) Белый ферзь;
- г) **Белый слон**.

Какая **шахматная** фигура может перепрыгивать через свои и чужие фигуры?

- а) **Конь**;
- б) Ферзь;
- в) Пешка;
- г) Слон.

Какая фигура, кроме пешки, может начать **шахматную** партию?

- а) Слон;
- б) Ладья;
- в) **Конь**;
- г) Ферзь.

Какое из этих названий предметов столового прибора является также **шахматным** термином?

- а) Лопатка;
- б) **Вилка**;
- в) Ложка;
- г) Нож.

В какую **шахматную** фигуру не может превратиться пешка?

- а) Ферзь;
- б) **Король;**
- в) Конь;
- г) Слон.

Как в **шахматах** называется пешка, получившая перспективу стать ферзём?

- а) **Проходная;**
- б) Пробивная;
- в) Пронырливая;
- г) Козырная.

Как называется середина **шахматной** партии?

- а) **Миттельшпиль;**
- б) Гамбит;
- в) Цугцванг;
- г) Мидлтайм.

Какой рукой, согласно правилам, игроки должны переключать **шахматные** часы?

- а) Правой;
 - б)левой;
 - в) Любой;
 - г) **Той, которой сделали ход.**
- (Чтобы не нажать на часы прежде, чем сделан ход)

Назовите самую **шахматную** республику в составе России.

- а) **Калмыкия;**
- б) Татария;
- в) Карелия;
- г) Мордовия.

Какую фразу избрала свои девизом Международная **шахматная** федерация – ФИДЕ?

- а) **«Мы одна семья»;**
- б) «Весь мир в шахматном порядке»;
- в) «Мы все свои в доску»;
- г) «Сильнее, хитрее, умнее».

Как называется **шахматный** гроссмейстер, который борется за звание чемпиона мира?

- а) Экс-чемпион;
- б) **Претендент;**
- в) Делегат;
- г) Кандидат.

К какому виду программ относятся компьютерные **шахматы**?

- а) Шутеры;
- б) Квесты;
- в) Стратегии;
- г) **Симуляторы.**

Кто победил первого чемпиона мира по **шахматам**?

- а) **Э. Ласкер;**
- б) А. Алёхин;
- в) Х.Р. Капабланка;
- г) М. Эйве.

Кто был первым российским чемпионом мира по **шахматам**?

- а) **Алёхин;**
- б) Карпов;
- в) Крамник;
- г) Смыслов.

Кто из этих шахматистов стал чемпионом мира позже других из перечисленных?

- а) Михаил Таль;
 - б) Василий Смыслов;
 - в) **Борис Спасский;**
 - г) Александр Алёхин.
- (Чемпион мира номер десять, 1969 год)

Кто из этих спортсменов не является **шахматным** гроссмейстером?

- а) Гарри Каспаров;
- б) **Марат Сафин;**
- в) Владимир Крамник;
- г) Руслан Пономарёв.

Кому Бобби Фишер без боя отдал мировую **шахматную** корону?

- а) Борису Спасскому;
- б) Тиграну Петросяну;
- в) Василию Смыслову;
- г) **Анатолию Карпову.**