

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ПРОНСКОГО РАЙОНА РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

«Рассмотрено»
на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «ДЮСШ»
Пронского района
Рязанской области
Протокол №3
«01» сентября 2021 г.

«Утверждено»
Директор
МБУ ДО «ДЮСШ»
Пронского района
Рязанской области

_____ А.И. Кашто
«01» сентября 2021 г.

***ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ШАХМАТЫ»***

Возраст детей: 7 – 18 (21 год)
Срок реализации программы: 11 лет

г. Новомичуринск, 2021 г.

Содержание

1. Введение	3
2. Пояснительная записка	3
3. Нормативная часть	6
3.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта шахматы	6
3.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта шахматы.	8
3.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта шахматы.	8
3.4 Режимы тренировочной работы	10
3.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	11
3.6 Предельные тренировочные нагрузки	12
3.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	13
3.8 Требования к спортивному инвентарю и оборудованию	13
3.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	14
3.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки	15
3.11 Структура годичного цикла.	15
4. Методическая часть	18
4.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	18
4.2. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок	21
4.3 Планирование спортивных результатов	30
4.4 Организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	32
4.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	32
5. Воспитательная работа	39
6. Системы контроля и зачетные требования	48
7. Литература	65

1. Введение

Программа общеобразовательная предпрофессионального дополнительного образования «Шахматы» (далее – программа) подготовлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы разработанного на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с учетом нормативно-правового обеспечения деятельности спортивных школ в РФ с целью: организации, планирования и проведения тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку (далее - обучающимися) в Муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Пронского района Рязанской области (далее - Учреждение).

2. Пояснительная записка

В данной программе рассматривается тренировочный процесс по шахматам в рамках системы многолетней спортивной подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

При осуществлении спортивной подготовки в Учреждении устанавливаются следующие этапы: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства. Основной целью Учреждения является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

В группах начальной подготовки тренировочный процесс преимущественно направлен на развитие личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

На тренировочном этапе планомерное повышение уровня подготовленности обучающихся требует решения сложной задачи – параллельного повышения уровня общей физической подготовленности и постепенного увеличения доли специализированных нагрузок.

На этапе совершенствования спортивного мастерства решаются все более сложные задачи. При этом существенно повышается роль индивидуальных особенностей обучающегося, особенно в соревновательных упражнениях. Спортивная подготовка на данном этапе имеет выраженный специализированный характер, что проявляется в гибком использовании основных и дополнительных тренировочных средств с целью

значительного повышения специальной подготовленности.

Краткая характеристика шахмат как вида спорта.

Шахматы – это не просто вид спорта. Шахматы – это увлекательный досуг, тонкий расчет, замечательная тренировка памяти и умения просчитать игру на несколько ходов вперед, мастерство предвидеть ходы соперника. Шахматы – это и железная выдержка, упорство, умение владеть собой и своими нервами.

Шахматы отлично развивают память и логическое мышление, а также воспитывают трудолюбие и волю к победе. Каждый шахматист при соответствующей подготовке может приобрести спортивные качества, которые позволяют ему добиться высших для его индивидуальных возможностей достижений.

Шахматы объединяют людей. Не зря ведь девизом Международной шахматной федерации стал лозунг: «Мы все – одна семья».

Шахматы являются одним из популярных видов спорта во всем мире. Спортивную деятельность шахматиста обычно ассоциируют с умственной работой, имеющей яркую эмоциональную окраску. Шахматы, как вид соревновательной деятельности относятся, согласно Л.П. Матвееву, в общей классификации к группе *абстрактно-игровых видов спорта*, исход состязаний в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью обучающихся, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника. Эта особенность шахмат, несомненно, оказывает определенное влияние и на систему подготовки, в которой в отличие от других видов спорта центральное место занимает профессиональная шахматная подготовка, а физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости.

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

Вид спорта шахматы включает в себя следующие дисциплины: классические шахматы (классика), быстрые шахматы (рапид), блиц.

Подготовка шахматистов различной квалификации проводится круглогодично – в подготовительном, соревновательном и переходно-восстановительном периодах после соревнований. В подготовку во время соревнований следует включать:

- 1) построение тактического плана борьбы в зависимости от турнирного положения и подмеченных сильных и слабых сторон противника;
- 2) уточнение в выборе дебютных схем к каждому противнику;
- 3) анализ позиций отложенных партий;
- 4) четкое соблюдение гигиенического режима;
- 5) физзарядку, прогулки, занятия спортом;
- 6) отдых.

В наши дни появились новые методы подготовки обучающихся, связанные с применением компьютеров. Компьютерные программы применяются для развития специальных качеств шахматиста. Среди таких программ следует отметить START – обучающую программу по шахматной тактике, и тренировочную программу

М.И.Дворецкого. Основная цель компьютерной программы М.Дворецкого – это совершенствование алгоритма обдумывания хода, развитие навыков и умений, которые потом помогут в аналогичных ситуациях за доской.

Программа учитывает основополагающие принципы спортивной подготовки обучающихся, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программой предусмотрена следующая организация тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки:

- на этапе начальной подготовки – от 1 года до 2 лет;
- на тренировочном этапе – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничения.

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

Нормативный срок реализации программы – 11 лет.

По мере необходимости предусмотрена возможность вносить изменения в Программу.

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

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

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

3. Нормативная часть

Прием и обучение детей и подростков в Учреждение производится бесплатно.

Учреждение обеспечивает прием всех желающих детей заниматься физической культурой и спортом, не имеющих медицинских противопоказаний, с учетом плана комплектования групп.

Прием детей в Учреждение оформляется приказом директора о зачислении после предоставления родителями (законными представителями) следующих документов:

- заявление от родителей (законных представителей) ребенка по прилагаемой форме;
- медицинская справка о состоянии здоровья ребенка с допуском к занятиям избранным видом спорта;

- копии свидетельства о рождении ребенка (с 14 лет – копия паспорта ребенка).

В случае выбытия лица, проходящего спортивную подготовку, из группы этапа начальной подготовки, директор Учреждения в месячный срок принимает меры по ее доукомплектованию.

Родителям рекомендуется перед выбором вида спорта для занятий проконсультироваться со специалистами для определения состояния здоровья ребенка и имеющихся противопоказаний.

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

			<i>Таблица №1</i>
Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15- 20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8-9	12-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	10

Примечания:

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

2. В общее количество часовой учебной нагрузки входит время проведенное с обучающимися (по приказу директора Учреждения) и на выездах в официальных

соревнованиях, и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, календарным планом всероссийской федерации по виду спорта шахматы, но не более 16 часов в день.

3. Возраст зачисления в группу ССМ-1 в порядке исключения может быть занижен, на основании показанного результата в официальных соревнованиях при наличии 1 спортивного разряда и выше.

4. Отдельные обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (педагогического, методического совета).

5. В счет времени официальных соревнований, общее время может значительно увеличиться (специфика соревновательной деятельности шахмат). Здесь определено время по тарификации.

6. В группы на всех этапах спортивной подготовки обучающихся зачисляют на основании показанных результатов в официальных соревнованиях и присвоенных разрядов.

7. При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

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

Таблица №2

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

3.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта шахматы.

Таблица №3

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	первый год	второй год	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	3-4	5-7	5-7	4-6	4-5
Отборочные	-	2-3	3-4	4-5	5-7
Основные	-	1	1-2	2-3	3-4

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

Обучающийся направляется Учреждением, осуществляющим спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Порядок организации тренировочных сборов.

В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства Учреждением планируется проводить тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификация тренировочных сборов приведенной в таблице №4.

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

При проведении тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки обучающихся и других участников сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки обучающихся, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы с обучающимися;
- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства обучающихся;
- привлекать тренерский состав и других специалистов.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые директором Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;
- распорядок дня обучающихся;
- журнал учета проведения и посещения учебно-тренировочных занятий.

3.4 Режимы тренировочной работы

Комплектование групп спортивной подготовки, организация тренировочных занятий, проведение воспитательной работы с обучающимися осуществляется администрацией, методическим советом и тренерами-преподавателями отделения шахмат в соответствии с Уставом МБУ ДО «ДЮСШ» Пронского района Рязанской области и требованиями данной программы.

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития; в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта шахматы осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся. Группы спортивной подготовки комплектуются из числа наиболее способных к занятиям шахматами детей, подростков, юношей и девушек и отвечающих требованиям по уровню спортивной подготовленности данному этапу. Зачисление и перевод на этапы подготовки, начиная с этапа начальной подготовки второго года обучения, осуществляется на основании сдачи обучающимися контрольно-переводных нормативов. В отдельных случаях обучающиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в учебно-тренировочную группу в порядке исключения по решению методического совета при условии, что эти обучающиеся имеют потенциал, позволяющий достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение года. В случае если обучающийся имеет более высокий разряд, чем обучающиеся его тренировочной группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год спортивной подготовки с согласия методического совета. Состав групп формируется из обучающихся примерно одного уровня спортивной подготовленности с разницей по возрасту не более 5-ти лет. Возраст обучающихся на момент зачисления должен быть не менее 7 лет.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, осуществляющем спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

В процессе теоретических и практических занятий обучающиеся должны получить знания и навыки спортсмена-инструктора, тренера-преподавателя и спортивного судьи.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки - 2 часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;

при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

3.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования.

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по шахматам и к участию в спортивных соревнованиях. Для этого два раза в год проводится медицинское обследование обучающихся на базе Рязанского врачебно-физкультурного диспансера.

Возрастные требования.

Минимальный возраст для зачисления на этап подготовки

Таблица №5

Период подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления
НП	1-й	7 лет
	2-й	7 лет
Т	1-й	8 лет
	2-й	8 лет
	3-й	9 лет
	4-й	10 лет
	5-й	11 лет
ССМ	1-й	12 лет
	2-й	13 лет
	3-й	14 лет

Примечание: минимальный возраст зачисления детей определяется в соответствии с Приложением №2 к Санитарно-эпидемиологическим требованиям СанПиН 2.4.4 1251-03 и для шахмат составляет 7 лет.

Психофизические требования.

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

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

3.6 Предельные тренировочные нагрузки

Максимальный объем предельной учебно-тренировочной нагрузки на этапах многолетней спортивной подготовки устанавливается требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по шахматам.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица №6

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	Первый год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	9	12	24-28
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	5-6	6-9	9-14
Общее количество часов в год	312	416	468	624	1248-1456
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	260-312	312-468	468-728

3.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Таблица №7

		Этапы спортивной подготовки							
соревновательная нагрузка	Объем	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)			этап совершенствования спортивного мастерства		
		до 1 года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет		до 1 года	свыше года	
			2-й год		3-й год	4-5-й год		2-й год	3-й год
Количество соревнований	Мин.	3	8	9	10	10	12	12	12
	Макс.	4	11	13	14	14	16	16	16
Количество дней соревнований	Мин.	1	3	7	7	7	9	9	9
	Макс.	3	4	9	9	9	11	13	13

Допуски к соревнованиям осуществляются на основе проведения медицинского контроля не реже 2-х раз в год для обучающихся всех групп.

3.8 Требования к спортивному инвентарю и оборудованию

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

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки по шахматам

Таблица №8

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	кабинет для шахмат, подготовленный к учебному процессу в соответствии с требованиями и нормами СанПиНа	штук	4
2	комплекты шахмат	штук	100
3	шахматные часы	штук	100
4	демонстрационная доска с комплектом демонстрационных фигур	штук	11
5	интерактивный шахматный комплект (мультимедийный проектор, экран, бпрограммное обеспечение для занятий)	штук	1
6	шахматные программы для ПК	штук	15

	(информационно-поисковые-игровые системы, обучающие программы)		
7	стол для преподавателя	штук	4
8	столы и стулья для обучающихся	штук	200
9	рабочие тетради для записи	штук	1000
10	дидактический материал (диаграммы с заданиями по различным темам, пакеты контрольных работ)	штук	300
11	судейские и организационные документы (турнирные таблицы, протоколы, карточки участников)	штук	300
12	шахматная литература (учебники, задачки и периодика) и др.	штук	300

3.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

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

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

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Таблица №9

Период подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп		Разрядные требования	Дополнительные требования
			Миним.	Макс.		
НП	1-й	7 лет	10-12	25	б/р	-
	2-й	7 лет	10-12	20	3ю	
Т	1-й	7 лет	6-9	14	2ю	-
	2-й	8 лет	6-9	14	1ю	
	3-й	9 лет	6-9	12	3	
	4-й	10 лет	6-9	12	2	
	5-й	11 лет	6-9	12	1	
ССМ	1-й	12 лет	2-5	10	КМС	достижение спортивных результатов
	2-й	13 лет	2-5	10	КМС	
	3-й	14 лет *	2-5	10	КМС	

*Максимальный возраст на этапе ССМ без ограничений при условии стабильных спортивных результатов.

3.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства. Объем индивидуальной спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства составляет не более 50% от общего числа часов.

3.11 Структура годичного цикла.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Микроциклом учебно-тренировочного занятия называют совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В спорте по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий тактический (РТк); развивающий технический (РТх); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл - это структура средних циклов учебно-тренировочного занятия, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в

подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы-приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В шахматах в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапе НП периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней тактической подготовке, что способствует развитию внимания.

На этом этапе подготовки исключительно важное значение, имеет обучение обучающихся технике расчета вариантов. Формирование навыков разыгрывания типичных позиций для матования и умений создать необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования техники реализации материального преимущества. Важно стремиться к тому, чтобы обучающиеся с самого начала овладевали основами техники выполнения заданий, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала шахматной подготовки.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В группах первых двух лет подготовки главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней тактической подготовке, повышению уровня сложности решаемых заданий, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов шахматной игры. При планировании годичных циклов для обучающихся свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами заданий на выигрыш материала решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней тактической и технической подготовленности и на этой базе повышение уровня стратегической оценки позиции. Продолжительность подготовительного периода - 16-18 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения

уровня общей тактической подготовки, развития внимания, быстроты и точности расчета вариантов. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие практических игровых качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные матчи. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

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

На этапе ССМ процесс спортивной тренировки направлен на развитие надежного дебютного репертуара приближенного к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

Средства ОФП используются также как и на предыдущем этапе и в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований. Большую роль приобретают восстановительные мероприятия и грамотное составление плана участия в соревнованиях и вариативный подход в тактико-технической подготовки, с возможностью привлечения других дополнительных тренеров-преподавателей для дебютной подготовки.

4.Методическая часть

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

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

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного года.

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле.

6 недель обучающиеся самостоятельно, по заданиям тренера-преподавателя поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых).

Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам обучающихся в период их активного отдыха. На этапах спортивного совершенствования планирование годового цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается директором Учреждения индивидуально.

Штатное расписание Учреждения определяется самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных для работников физической культуры и спорта.

4.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта шахматы осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

1. Учебно-тренировочный процесс планируется на основе материалов, изложенных в данной программе.
2. Планирование учебно-тренировочных занятий и распределение программного материала в группах проводится на основании расписания учебно-тренировочных занятий и годового графика распределения учебной нагрузки, которые предусматривают организацию учебно- тренировочных занятий.
3. Учебно-тренировочным планом предусматриваются теоретические и

практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

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

5. 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.

Тренер-преподаватель, реализующий данную программу, обязан:

- комплектовать состав учебно-тренировочных групп и принимать меры по сохранению его контингента;
- составлять план-конспект учебно-тренировочных занятий и обеспечивать его выполнение;
- проводить учебно-тренировочные занятия в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий;
- осуществлять всестороннюю общую физическую подготовку обучающихся, выявлять и развивать их творческие способности;
- два раза в год проводить общий инструктаж по технике безопасности и правилах поведения обучающихся на учебно-тренировочных занятиях;
- на тренировках соблюдать принцип доступности и последовательности;
- следить за своевременным прохождением медицинского обследования и предоставлением медицинских справок;
- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей обучающихся и следить за их состоянием во время проведения учебно-тренировочных занятий;
- обеспечивать подготовку мест проведения учебно-тренировочных занятий.

Обучающиеся обязаны:

- приходить на учебно-тренировочные занятия в дни и часы согласно расписанию учебно-тренировочных занятий;
- выполнять учебно-тренировочную программу;
- своевременно проходить медицинский контроль и иметь справку о прохождении медицинского осмотра.

Правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивно-массовых мероприятий:

1. Тренерско-преподавательский состав обязан быть на рабочем месте за 15 минут до начала учебно-тренировочного занятия, лично проверить место проведения занятия и необходимый инвентарь.
2. Учебно-тренировочные занятия должны проходить в чистом помещении, при нормальном освещении.
3. Температура в помещении во время учебно-тренировочных занятий должна

соответствовать установленным нормам.

4. Тренеры-преподаватели должны строго соблюдать нормы единовременной пропускной способности спортивных сооружений при проведении учебно-тренировочных занятий.

5. Нахождение посторонних людей в помещениях для учебно-тренировочных занятий строго запрещено.

6. Тренеру-преподавателю запрещается выходить из помещения во время проведения учебно-тренировочных занятий, а также отпускать обучающихся до окончания учебно-тренировочного занятия.

7. Тренеры-преподаватели, занимающиеся со обучающимися младшего возраста по окончании учебно-тренировочного занятия должны передать их родителям и уходить с учебно-тренировочного занятия последними.

8. Обучающиеся обязаны быть в опрятной одежде, приступать к учебно-тренировочным занятиям и заканчивать только по разрешению тренера-преподавателя.

9. Обучающимся запрещается приходить на учебно-тренировочные занятия с посторонними предметами, стеклянными бутылками для питья, с острыми, режущими и воспламеняющимися предметами и жевательными резинками.

10. Обучающиеся должны строго соблюдать правила поведения в помещениях для учебно-тренировочных занятий шахматами.

11. Обучающиеся должны соблюдать дисциплину на учебно-тренировочных занятиях, выполнять требования и указания тренера-преподавателя (по окончании партии расставлять за собой шахматные фигуры, соблюдать чистоту в помещении).

в Обучающиеся и тренеры-преподаватели обязаны строго соблюдать нормы поведения в помещении для учебно-тренировочных занятий, бережно относиться к ним, соблюдать организованность, беспрекословно подчиняться требованиям администрации Учреждения по выполнению правил поведения, пожарной безопасности и установленного входа и выхода.

13. Администрация Учреждения и преподавательский состав не несет ответственности за утерю личных вещей обучающихся.

14. Ответственность за соблюдение безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий несут тренеры-преподаватели, проводящие учебно-тренировочные занятия.

15. Во время учебно-тренировочных занятий обучающимся запрещается пользоваться сотовыми телефонами.

16. При командировании на соревнования тренер-преподаватель несет полную ответственность за безопасность обучающихся.

17. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

18. Обучающиеся обязаны соблюдать правила проведения соревнований и спортивно-массовых мероприятий.

19. При проведении соревнований у тренера-преподавателя должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи.

20. На соревнованиях и учебно-тренировочных занятиях необходимо иметь кулер для соблюдения питьевого режима.

21. На соревнованиях с количеством участников более 100 человек предусматривается возможность присутствия дежурного врача.

22. При плохом самочувствии обучающийся может прекратить участие в соревновании и сообщить об этом судьбе.

4.2 Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

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

Распределение программного материала.

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для обучающихся группы начальной подготовки 1 года обучения (6 часов в неделю)

Таблица №10

группа НП-1	Периоды		
	Соревновательный	Переходно-восстановительный	Подготовительный

№	Виды подготовки	Месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	4	9	7	3	3	3	3
2	Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3		1	3	3	3	3
3	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9		5	9	9	9	8
4	Тактическая подготовка	7	7	8	8	8	7		4	7	7	7	8
5	Участие в соревнованиях	5	5	5	5	5	5	7	5	5	5	5	5
	Всего часов 312	27	27	28	28	28	28	16	22	27	27	27	27

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для обучающихся группы начальной подготовки 2 года обучения (8 часов в неделю)

Таблица №11

	группа НП-2	Периоды											
		Соревновательный				Переходно-восстановительный				Подготовительный			
№	Виды подготовки	Месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	9	5	5	5	4	4
2	Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4		2	4	4	4	4
3	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10		4	10	10	10	10
4	Тактическая подготовка	12	12	12	12	12	12		5	12	12	12	12
5	Участие в соревнованиях	6	7	7	7	7	7	14	7	6	5	5	5
	Всего часов 416	37	38	38	38	38	38	23	23	37	36	35	35

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для обучающихся учебно-тренировочной группы 1 года обучения (9 часов в неделю)

Таблица №12

	группа Т-1	Периоды											
		Соревновательный				Переходно-восстановительный				Подготовительный			
№	Виды подготовки	Месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	15	5	5	5	5	5
2	Психологическая подготовка	7	7	7	7	6	6		3	6	7	7	7
3	Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11		7	11	11	11	11
4	Тактическая подготовка	9	9	9	9	9	9		4	9	9	9	9
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	9	9	9	9	9	9	18	9	9	9	9	9
	Всего часов 468	41	41	41	41	40	40	33	28	40	41	41	41

Примерный план-график распределения учебной нагрузки для обучающихся учебно-тренировочной группы 2 года обучения (9 часов в неделю)

Таблица №13

	группа Т-2	Периоды											
		соревновательный				переходно-восстановительный				подготовительный			
№	Виды подготовки	Месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	15	5	5	5	5	
2	Психологическая подготовка	7	7	7	7	6	6		3	6	7	7	
3	Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11		7	11	11	11	1
4	Тактическая подготовка	9	9	9	9	9	9		4	9	9	9	
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	9	9	9	9	9	9	18	9	9	9	9	
	Всего часов 468	41	41	41	41	40	40	33	28	40	41	41	1

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов обучающихся учебно-тренировочной группы 3 года обучения (12 часов в неделю)

Таблица №14

	УТГ 3го	Периоды											
		Соревновательный				Переходно-восстановительный				Подготовительный			
№	Виды подготовки	Месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	8	9	13	8	7	7	7	
2	Психологическая подготовка	12	12	12	12	12	12		5	12	12	12	2
3	Техническая подготовка	18	18	18	18	18	18		7	18	18	18	8
4	Тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6		2	6	6	6	
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	12	12	12	12	12	13	20	13	13	13	12	2
	Всего часов 624	55	55	55	55	56	58	33	35	56	56	55	5

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для обучающихся учебно-тренировочной группы 4 года обучения (12 часов в неделю)

Таблица №15

№	Виды подготовки	Периоды											
		Соревновательный				Переходно-восстановительный				Подготовительный			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	8	9	13	8	7	7	7	
2	Психологическая подготовка	12	12	12	12	12	12		5	12	12	12	2
3	Техническая подготовка	18	18	18	18	18	18		7	18	18	18	8
4	Тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6		2	6	6	6	
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	12	12	12	12	12	13	20	13	13	13	12	2
	Всего часов 624	55	55	55	55	56	58	33	35	56	56	55	5

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для обучающихся учебно-тренировочной группы 5 года обучения (12 часов в неделю)

Таблица №16

УТГ 5го		Периоды											
		Соревновательный				Переходно-восстановительный				Подготовительный			
№	Виды подготовки	Месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	8	9	13	8	7	7	7	
2	Психологическая подготовка	12	12	12	12	12	12		5	12	12	12	2
3	Техническая подготовка	18	18	18	18	18	18		7	18	18	18	8
4	Тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6		2	6	6	6	
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	12	12	12	12	12	13	20	13	13	13	12	2
Всего часов 624		55	55	55	55	56	58	33	35	56	56	55	5

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для обучающихся группы совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения (24 часа в неделю)

Таблица №17

	группа ССМ 1 года обучения	Периоды											
		Соревновательный				Переходно-восстановительный				Подготовительный			
№	Виды подготовки	Месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Общая физическая подготовка	14	14	15	15	15	15	27	15	15	14	14	14
2	Психологическая подготовка	30	30	30	30	30	30		12	30	30	30	30
3	Техническая подготовка	36	36	36	36	36	36		14	36	36	36	36
4	Тактическая подготовка	12	12	12	12	12	12		5	12	12	12	12
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	18	18	18	18	18	18	50	20	18	18	18	18
	Всего часов 1248	110	110	111	111	111	111	77	66	111	110	110	110

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для обучающихся группы совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения (26 часов в неделю)

Таблица №18

	группа ССМ 2 года обучения	Периоды											
		Соревновательный				Переходно-восстановительный				Подготовительный			
№	Виды подготовки	Месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Общая физическая подготовка	15	15	16	16	16	16	32	16	16	15	15	5
2	Психологическая подготовка	32	32	32	32	32	32		18	32	32	32	2
3	Техническая подготовка	39	39	39	39	39	39		16	39	39	39	9
4	Тактическая подготовка	13	13	13	13	13	13		5	13	13	13	3
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	21	21	21	21	21	21	38	22	21	21	21	1
	Всего часов 1352	120	120	121	121	121	121	70	77	121	120	120	20

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для обучающихся группы совершенствования спортивного мастерства 3 года обучения (28 часов в неделю)

Таблица №19

	группа ССМ 3 года обучения	Периоды											
		Соревновательный				Переходно-восстановительный				Подготовительный			
№	Виды подготовки	Месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Общая физическая подготовка	17	17	18	18	18	18	25	18	18	17	17	17
2	Психологическая подготовка	35	35	35	35	35	35		14	35	35	35	35
3	Техническая подготовка	42	42	42	42	42	42		17	42	42	42	42
4	Тактическая подготовка	14	14	14	14	14	14		6	14	14	14	14
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	23	23	23	23	23	23	37	24	23	23	23	23
	Всего часов 1456	131	131	132	132	132	132	62	79	132	131	131	131

4.3 Планирование спортивных результатов

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

В перспективном плане с этапа ССМ следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность учебно-тренировочного занятия на каждом из них, основные соревнования на этапе подготовки. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы

обучающихся, так и для одного обучающегося.

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 обучающегося, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития обучающихся данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно с обучающимся на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей.

Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.

На основе перспективных планов составляются текущие планы тренировки обучающихся. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы учебно-тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Структура годичного плана уточняется в связи с системой календаря соревнований. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годичного плана периодов и основных этапов, обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований. Затем следует распределение общих показателей учебно-тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы учебно-тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств: сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности - от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;
- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики учебно-тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

Оперативное планирование

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годичного

плана.

Наиболее распространено месячное планирование. В таком плане конкретизируются основные положения годового плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность учебно-тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

4.4 Организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебно - педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля (далее КК). Цель КК - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого обучающегося.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по учебно-тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья, психологического и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
2. Комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).
3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).
4. Текущие обследования (ТО).

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

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

Физическая культура и спорт в России.

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

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

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

Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований.

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

Основные положения шахматного кодекса.

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

Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета фигур.

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

Исторический обзор развития шахмат.

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

Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты.

Запрет шахмат церковью.

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

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

Дебют

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

Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов.

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

Миттельшпиль

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

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

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

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпилье, эндшпилье. 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, миттельшпилье, эндшпилье. 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 миттельшпилье. 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 миттельшпилье. 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. Содержание врачебного контроля и самоконтроля.

Российская и зарубежная шахматная литература.

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

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

Практические занятия.

На практических занятиях обучающиеся 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-преподавателя с обучающимися Учреждения в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований.

Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты обучающихся.

Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение докладов, прием зачетов по организации и судейству соревнований.

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

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

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех учебных групп)

Строевые упражнения.

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

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 рук в упоре лежа).

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

Для мышц ног: поднятие и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону, назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприседания, приседания, выпады), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижения прыжками на одной и на обеих ногах 30 метров.

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

Общеразвивающие упражнения с предметами

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

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

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

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.

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках на внутренней и 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, со сгибанием 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, копьа, толкание ядра.

Спортивные и подвижные игры.

Спортивные и подвижные игры в спортзале и на открытом воздухе летом и зимой.

Лыжный спорт: лыжные прогулки по равнинной и пересеченной местности, катание с гор.

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

Плавание: обучение плаванию различными стилями, приемы спасения утопающих.

Дыхательная гимнастика.

Выполнение комплекса упражнений по дыхательной гимнастике шахматиста (методика С.М.Вайцеховского).

Комплекс дыхательных упражнений

1-е упражнение

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

2-е упражнение

В движении 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, вытянуть руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Резко опустить руки вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен отчетливо почувствовать, что при опускании рук создались лучшие условия для вдоха, и это позволило вздохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение повторяется 6-8 раз.

4-е упражнение

Выполняется в движении или на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль тела, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. На счет 4-6 выполняется максимально глубокий вдох. Затем спортсмен, поднимаясь на носки, поднимает руки через стороны вверх и слегка прогибается назад, в то же время, стараясь продолжить вдох. Упражнение повторяется 6-8 раз.

Эффективность комплекса очень велика. Ежедневно ему нужно уделять 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким, 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 (в парке, на балконе и т.д.) или, если в комнате, то перед открытой форточкой. Лучше всего включить комплекс в утреннюю зарядку, но можно и часть упражнений с успехом выполнять по дороге на работу, во время прогулки и т.д. Особенно большую помощь могут оказать дыхательные упражнения в период длительных турниров. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

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

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

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, правильное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в Учреждении и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. 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 обучающегося, 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 обучающимися важное значение приобретает интеллектуальное

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

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого интеллектуального совершенствования.

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

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

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

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разборка поступка среди обучающихся, отстранение от учебно-тренировочных занятий, соревнований. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у обучающихся, 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 слабость проявляется обучающимся систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение обучающегося к выполнению заданий, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе спортсменов развивается всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

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

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

При подготовке шахматиста следует знать, что воспитательная работа – это сложный и

многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Виды воспитания

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

Воспитание спортивного коллектива:

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

Содержание воспитательной работы

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

Рекомендации по организации психологической подготовки

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям шахматами;

развитие личностных качеств (восприимчивости, выносливости, устойчивости, переключаемости), восприимчивости к информации и принятию решений;

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

аналитический анализ; развитие способности к творчеству и самостоятельности среди обучающихся. Психологическая личность обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на обучающихся, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

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

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

Таблица самооценки состояния утомления обучающегося

Таблица №21

Самооценка, ощущения при развитии утомления	Способы предупреждения борьбы с утомлением.
усталость глаз; тяжелая голова; «ватная голова»; болит голова; «туманная голова»; вялость; сонливость;	1. Оценка психофизиологической стоимости каждой партии: знание уровня своей выносливости. 2. Аэробные физические нагрузки, ежедневная гимнастика, применение витаминов. 3. Умение восстанавливаться после игры.

апатия; нежелание играть; раздражительность.	
трудность сосредоточения на игре; появление «посторонних» мыслей, музыкальных мелодий; утрата бдительности; трудность представления позиций и расчета вариантов; при нехватке времени – потеря «шахматного видения» и самоконтроля.	1. Аутомассаж, релаксационные паузы, умывание лица (головы) холодной водой, прогулки по залу (свежий воздух). 2. Прием глюкозы – сахаросодержащих: конфет, печенья, пряников и др. кондитерских изделий, фруктовых соков и фруктов. Прием тонизирующих напитков: чай, кофе, лимонада.

Планы применения восстановительных средств и мероприятий

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

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

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

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

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 учебно-тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающегося.

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

Субъективно обучающийся 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 учебно-тренировочные занятия с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма обучающегося.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

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

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

Методические средства восстановления

Под методическими средствами восстановления подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование учебно-тренировочных занятий, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма обучающегося, 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 учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части учебно-тренировочного занятия, правильный подбор мест учебно-тренировочных занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона. Методические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Методические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет

рациональной организации всего процесса подготовки.

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

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

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

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

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

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

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных учебно-тренировочных занятий, 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.

Планы по организации мероприятий по обеспечению контроля спортивной подготовленности обучающихся, включая оценку состояния здоровья, научно-методическое и медико-биологическое сопровождение

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

Комплекс в настоящее время находится в процессе разработки. В основу комплекса положены многолетние разработки и нормативы комплекса ГТО от 1985 года, которые

стали основой современного спортивного тестирования во многих зарубежных странах и в СНГ.

Планы антидопинговых мероприятий

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

Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач Учреждения является подготовка обучающегося к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

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

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

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

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов спортивных соревнований.

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

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

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

6. Системы контроля и зачетные требования

Конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки в виде спорта шахматы

В соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки определяются и основные критерии для каждого этапа подготовки.

Для этапа начальной подготовки:

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

Для тренировочного этапа:

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

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

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

- *4 и 5 годы подготовки* – совершенствование теоретических знаний, 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 организации и судейству шахматных соревнований, получение звания судьи по спорту и инструктора по виду спорта.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства:

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

Для этапа высшего спортивного мастерства:

Дальнейшее совершенствование спортивного мастерства, достижение высоких спортивных показателей на всероссийских и международных соревнованиях.

Критерии подготовки на каждом этапе спортивной подготовки в виде спорта шахматы. Контрольно-переводные нормативы.

Теоретический раздел

Группа начальной подготовки 1 года обучения

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре.

Шахматный кодекс в России. Судейство и организация соревнований.

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

Исторический обзор развития шахмат.

Шахматы в культуре стран Арабского Халифата. Проникновение шахмат в Европу.

Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью. Дебют.

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

центра. Гамбиты. Стратегические идеи гамбита Эванса, венской партии, королевского

гамбита. Миттельшпиль. Комбинация с мотивом «спертого мата», использование

слабости последней горизонтали, разрушение пешечного центра, освобождение поля,

линии, перекрытия, блокировки, превращения пешки, уничтожения защиты. План игры.

Оценка позиции. Центр, централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые

фигуры на открытых и полуоткрытых линиях. Эндшпиль. Пешечные окончания. Король

и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек.

Отдаленная проходная пешка. Пешечный прорыв. Слон против пешки. Коневые

окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания. Спортивный

режим и физическая подготовка шахматиста.

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

Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в группу начальной подготовки 2 года обучения

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

Группа начальной подготовки 2 года обучения

Физическая культура и спорт в России.

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

Шахматный кодекс в России. Судейство и организация соревнований.

Судейство и организация соревнований. Основные положения шахматного кодекса.

Значение спортивных соревнований и их место в тренировочном процессе.

Исторический обзор развития шахмат.

Испанские и итальянские шахматисты XVI – XVII веков.

Ранняя итальянская школа. Калабриец Греко. Шахматы как придворная игра.

Дебют.

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

Миттельшпиль.

Типичные комбинации в миттельшпиле. Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва пешки, качества. Игра на двух флангах.

Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции. Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.

Эндшпиль.

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

Сложные окончания.

Основы методики тренировки шахматиста.

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Требование к режиму шахматиста.

Режим во время соревнований. Российская и зарубежная шахматная литература. Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления учебной и дебютной картотеки.

Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 1 года обучения.

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

пешки».

6. Участвовать в квалификационных турнирах.
7. Выполнить норматив 2 юношеского разряда.

Тренировочная группа 1 года обучения

Физическая культура и спорт в России.

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

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.

Судейство соревнований. Воспитательная роль судьи. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Исторический обзор развития шахмат.

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

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

Миттельшпиль.

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

Эндшпиль.

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста .

Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта.

Гигиена умственного труда. Личная гигиена шахматиста.

Основы методики тренировки шахматиста.

Понятие о тренировке. Тренировка как единый процесс. Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 2 года обучения.

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

Тренировочная группа 2 года обучения.

Физическая культура и спорт в России.

Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в

России. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания. Основные формы организации занятий физической культурой и спортом среди детей и юношества. Внеклассная и внешкольная спортивная работа.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.

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

Исторический обзор развития шахмат.

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

Дебют.

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

Миттельшпиль.

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

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

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

Эндшпиль.

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

Основы методики тренировки шахматиста.

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

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

Российская и зарубежная шахматная литература.

Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста.

Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 3 года обучения.

1. Знать разрядные нормы и требования по шахматам.

2. Знать системы соревнований по шахматам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов. Уметь рассказать о французских и английских шахматистах первой XIX- XX

веков, немецких шахматистов середины XIX века. Показать понимание вклада П. Морфи в развитии шахматной теории.

3. Владеть понятием «инициатива в дебюте». Показать знания стратегических идей защиты Филидора, шотландской партии и шотландского гамбита, главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказного ферзевого гамбита.

4. Владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии.

5. Знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, окончание типа «ладья и пешка против ладьи».

6. Иметь понятие о тренировке шахматиста.

7. Понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний.

8. Участвовать в квалификационных, отборочных и городских турнирах.

9. Выполнить норматив 3 разряда.

Тренировочная группа 3 года обучения.

Физическая культура и спорт в России.

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

Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований. Организация и проведение шахматных соревнований. Положения о соревнованиях, регламент. Подготовка места соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Праздничность соревнований. Порядок оформления отчетов о соревнованиях Областной турнир школьников на приз «Белая ладья».

Исторический обзор развития шахмат.

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

Дебют.

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

Миттельшпиль.

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

Эндшпиль.

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

Основы методики тренировки шахматиста.

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

этапы подготовки шахматиста. Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного занятия. Структура индивидуального занятия.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

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

Российская и зарубежная шахматная литература.

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

Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 4 года обучения

1. Иметь представление о роли детско-юношеских спортивных школ в развитии спорта в нашей стране.
2. Рассказать об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории.
3. Дать исторический обзор развития шахмат в России.
4. Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.
5. Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.
6. Знать вопросы проведения и организации соревнований.
7. Знать основные положения творчества М.И.Чигорина.
8. Знать основные положения творчества первого русского шахматного мастера А.Д. Петрова.
9. Знать стратегические идеи Русской партии.
10. Изложить основные идеи Скандинавской защиты.
11. Дать характеристику современным дебютам.
12. Выполнить норматив 2 разряда.

Тренировочная группа 4 года обучения

Физическая культура и спорт в России. Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Федерация и министерство по физической культуре.

Шахматный кодекс России. Судейство соревнований.

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

Исторический обзор развития шахмат.

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

Дебют.

Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара.

Стратегические идеи защиты Алехина, Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты. Миттельшпиль.

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

Эндшпиль.

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

Основы методики тренировки шахматиста.

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Гигиенические основы труда, отдыха, занятий спортом. Значение

правильного режима для юного шахматиста. Двигательная активность шахматиста.

Российская и зарубежная шахматная литература.

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.

Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 5 года обучения

1. Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.
2. Рассказать о начальном этапе борьбы за первенство мира.
3. Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, Французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.
4. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».
5. Участвовать в квалификационных, отборочных и городских турнирах.
6. Изложить принципы построения дебютного репертуара.
7. Рассказать о методах работы над дебютом.
8. Знать основные стратегические идеи Защиты Алехина.
9. Рассказать об основных стратегических идеях Защиты Уфимцева.
10. Выполнить норматив 1 разряда.

Тренировочная группа 5 года обучения

Физическая культура ура и спорт в России.

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

Шахматный кодекс России. Судейство соревнований.

Зачет по судейству и организация соревнований. Инструкторская и судейская практика. Исторический обзор развития шахмат.

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

Дебют.

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

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

Эндшпиль.

Сложные пешечные окончания.

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

Основы методики тренировки шахматиста.

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

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

Российская и зарубежная шахматная литература.

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.

Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в группу совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения

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

10. Сделать обзор шахматной периодики и сборников турнирных партий крупнейших соревнований.

11. Выполнить норматив кандидата в мастера спорта.

Группа совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения

Физическая культ ура и спорт в России.

Международные связи российских шахматистов. Моральный облик шахматиста.

Шахматный кодекс России.

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

Исторический обзор развития шахмат.

Х-Р. Капабланка и его стиль. Гипермодернизм как новое течение шахматной мысли.

Творчество А. Нимцовича, Р. Рети, С. Тартаковера. А. Алехин – первый русский чемпион мира. Крупнейшие международные

турниры середины XX века. Образование ФИДЕ. Система розыгрыша звания чемпиона мира.

Дебют.

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

Миттельшпиль.

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

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

Эндшпиль.

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

Основы методики тренировки шахматиста.

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Требование к режиму шахматиста. Режим во время соревнований.

Российская и зарубежная шахматная литература.

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

Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в группу совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения

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

Группа совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения

Исторический обзор развития шахмат.

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

Дебют.

Стратегические идеи новоиндийской защиты, каталонского начала.

Миттельшпиль.

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

Эндшпиль. Сложные окончания.

Основы методики тренировки шахматиста.

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

Российская и зарубежная шахматная литература.

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

Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в группу совершенствования спортивного мастерства 3 года обучения

1. Знать основные этапы развития российской шахматной школы, ее успехов и роли в мировом шахматном движении, рассказать о творчестве М. Ботвинника и других российских чемпионах мира.
2. Показать знания новоиндийской защиты, каталонского начала. Знать типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Владеть понятиями «позиционная жертва», «игра на двух флангах».

3. Уметь разыгрывать сложные окончания всех видов.
4. Знать методы совершенствования подготовки шахматиста.
5. Владеть методикой работы с шахматной литературы.
6. Подтвердить норматив кандидата в мастера спорта.

Группа совершенствования спортивного мастерства 3 года обучения

Исторический обзор развития шахмат.

Выдающиеся российские и зарубежные шахматисты. Творчество Р. Фишера, А. Карпова, Г. Каспарова.

Современные шахматисты.

Дебют.

Углубленное изучение систем личного дебютного репертуара. Миттельшпи ль.

Эндшпиль.

Совершенствование индивидуального стиля шахматиста. Основы методики тренировки шахматиста.

Методика проведения занятий с новичками, шахматистами младших и средних разрядов.

Российская и зарубежная шахматная литература.

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

Общefизическая подготовка.

4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта шахматы;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта шахматы.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки Учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных обучающихся для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия физической культурой и спортом;
- б) отбор перспективных юных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта шахматы;
- в) просмотр и отбор перспективных обучающихся на тренировочных сборах и соревнованиях.

4.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

Ключевые компетенции для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица №25

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

Предметные компетенции для зачисления в группы на тренировочном этапе спортивной подготовки

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

Нормативы по развиваемым качествам для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица №27

<i>Развиваемые предметные компетенции</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	
	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
Знание приемов тактической, стратегической атаки в шахматной партии	+	+
Знание выдающихся шахматистов мира	+	+
Развитое комбинационное зрение и позиционное «зрение»	+	+
Знание технических приемов разыгрывания окончаний	+	+

Способность анализа ситуации	+	+
Понимание причинно-следственных связей	+	+
Умение анализировать и комментировать собственные партии	+	+
Способность анализировать и обобщать имеющийся материал	+	+

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, контрольных заданий для оценки технико-тактической подготовки обучающихся, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Комплексы контрольных упражнений

Тестирование общей физической подготовки осуществлять в начале, середине и в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

- Прыжки в высоту - измерение высоты выпрыгивания с места толчком двумя ногами со взмахом руками и касанием вертикальной планки с разметкой. На пролет гимнастической стенки крепится бумажная лента с разметкой от основания (0 см) до верхней точки (250 см) с точностью до 1 см. Обучающийся становится боком к разметке в основной стойке и по сигналу тренера-преподавателя выполняет прыжок. Оценивается высота выпрыгивания.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Тройной прыжок - обучающийся бежит по специальному сектору или дорожке до бруска для отталкивания. Этот брусок является началом прыжка при замере его длины от линии измерения отмеченной пластилиновым валиком для фиксации "заступов", и от этой метки начинается выполнение прыжка. Вначале выполняется первый элемент — скачок, при этом первое касание за бруском должно происходить той же ногой, с которой прыгун начинал прыгать. Затем следует второй элемент прыжка — шаг (касание

земли должно происходить другой ногой). Заключительный элемент — это собственно прыжок, и прыгун приземляется в яму с песком как при прыжке в длину.

- Кистевая динамометрия - динамометр берут в руку циферблатом внутрь. Руку вытягивают в сторону на уровне плеча и максимально сжимают динамометр. Проводятся по два измерения на каждой руке, фиксируется лучший результат. Бег на 20м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0.1 сек.

- Челночный бег 4x15 м, 4x5м, в течение одной минуты на отрезке 20м - упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 15/5/20 м. По команде «марш» пробежать до отметки, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще 4/максимум отрезков. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки.

Методы и организация медико-биологического обследования.

- Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков.

- В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма обучающихся, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами учебно-тренировочных нагрузок. Таким образом, цель медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно - сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
8. Оценка состояния органов чувств.
9. Состояние вегетативной нервной системы.

10. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата. Текущий контроль учебно-тренировочного процесса.

7. Литература

1. Авербах Ю.Л. Шахматы: методическое пособие. – М., Знание, 1990.
2. Алаторцев В.А. Вопросы методики тренировки шахматистов старших разрядов. – М.: ЦНИИФК, 1962.
3. Алексеев Н.Г., Злотник Б.А. Проблемы отбора перспективных юных шахматистов. – М.: ГЦОЛИФК, 1984.
4. Ботвинник М.М. Методы подготовки шахматиста / В кн. Теория и практика шахматной игры: Учеб. пособ. / Под ред. Я.Б. Эстрина. – М.: Высш. школа, 1981.
5. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. – М: ФАИР, 1997.
6. Голенищев В.Е. Подготовка юных шахматистов: программа для II разряда. - М.: Сов. Россия, 1980.
7. Голенищев В.Е. Программа подготовки юных шахматистов IV и III разрядов» ВШК. - М., 1969.
8. Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
9. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Методы шахматного обучения. – Харьков: ФОЛИО, 1997.
10. Зак В.Г. Шахматы. Программа для детских спортивных школ по подготовке шахматистов IV и III разрядов. ЦШК. - М., 1959.
11. Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
12. Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
13. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам. – М., 1989.
14. Костьев А.Н. Программа «Шахматы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ Олимпийского резерва и школ ВСМ» утверждена Комитетом по физкультуре и спорту при Совете Министров СССР в 1978 году.
15. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. – М: Физкультура и спорт, 1975.
16. Малкин В.Б. Проблемы психологической подготовки шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 2001.
17. Малкин В.Б. Медико-биологические проблемы шахмат // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990. 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.
22. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. – М., 2007.
23. Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности / Под общ.

Рекомендуемая литература для лиц. проходящих спортивную подготовку.

Основная литература

1. Авербах Ю.Л. Школа середины игры. - М., Terra-Спорт, 2000.
2. Авербах Ю., Бейлин М. Путешествие в шахматное королевство. – М., 1988.
3. Авербах Ю.Л. Школа эндшпиля. - М.: Terra-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. С. 42-43.
9. Бологан В.А. О психологической подготовленности шахматиста // «64 Шахматное обозрение», №2, 1996. С.34-36.
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 М.М. Турнирный режим / В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
14. Ботвинник И.Ю. Система подготовки шахматиста к соревнованиям / В уч. пособ. для ВШТ ГЦОЛИФК: Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности. – М.:1986. – С.37-45.
15. Волчек А.С. Методы шахматной борьбы. - М.: ФиС, 1986.
16. Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
17. Дворецкий М.И. Искусство анализа /Предисл. Г.К. Каспаров. – М.: ФиС, 1989.
18. Дворецкий М.И. Как изучать эндшпиль // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
- Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Школа будущих чемпионов. – М.: ФиС, 1991.
- Дорофеева А.Г. Хочу учиться шахматам! – М.: Russian Chess House, 2009.
- Гончаров В.И. Очерки по шахматной педагогике. – Набережные Челны, 2002.

Горенштейн Р.Я. Книга юного шахматиста. – М.: АОЗТ

"Фердинанд", 1993.

Журавлев Н.И. Шаг за шагом. – М.: Русский шахматный дом, 2012.

Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.

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

Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.

Злотник Б.А. Типовые позиции миттельшпиля. - М.: ФиС, 1986.

Ильин-Женевский А.Ф. От чего зависит шахматный успех // Шахматный бюллетень, 1988, №2, С.18-21.

Ильин-Женевский А.Ф. Психология шахматной ошибки // Шахматный бюллетень, 1967, №9, С.267-269.

Капабланка Х.Р. Учебник шахматной игры. – М.: ТЕРРА – СПОРТ, 2001.

Карпов А.Е. 100 победных партий. – М.: ФиС, 1984.

Карпов А.Е. Все о шахматах. – М.: ГРАНД ФАИР ПРЕСС, 2001.

Карпов А.Е. О, шахматы!: Двадцать бесед о любимой игре. - М.: ФАИР, 1997.

Карпов А.Е., Гик Е.Я. Неисчерпаемые шахматы. – М.: Изд-во МГУ, 1984.

Каспаров Г.К. Два матча. – М.: ФиС, 1987.

Каспаров Г.К. Безлимитный поединок. – М., 1989.

Котов А.А. Тайны мышления шахматиста. – М.: Всерос. шахм. клуб, 1970.

Котов А.А. Как стать гроссмейстером. – М.: ФиС, 1985.

Котов А.А. Тайны мышления шахматиста. – М.: Всерос. Шахм. клуб, 1970.

Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. - М.: ФиС, 1975.

Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 183 с.

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.

Ларсен Б. 50 избранных партий. – М.: ФиС, 1972.

Липницкий И.О. Проблемы современной шахматной теории. – Киев: Госмедиздат УССР, 1956.

Малкин В.Б. Заметки о мышлении шахматиста // Шахматы, №№ 22-23, 1981. С.6-7, С.12-13.

Малкин В.Б. Психология побед и поражений // «64 Шахматное обозрение», 1970, №37.

Малкин В.Б. Мышление шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 1983.

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

Методы подготовки и организация обучения и соревнований
юных шахматистов руды первой
русской конференции тренеров

организаторов детско – юношеских шахмат Дагомыс– 2003. –

Набережные Челны, изд. “Sundries LTD”, 2003.

Нейштадт Я.И. Шахматный практикум. – М.: ФиС, 1980.

Нимцович А. Моя система. – М., 1974.

Никитин А.С. С Каспаровым, ход за ходом, год за годом. – М.: изд-во “64”, 1998.

Панов В.Н. 300 избранных партий Алехина. – М.: ФиС, 1954.

Петросян Т.В. Позиционная жертва качества // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.

Петросян Т. В. Стратегия надежности. – М.: ФиС, 1985.

Смыслов В.В. В поисках гармонии. – М.: Физкультура и спорт, 1979.

57. Спортивная метрология / Под редакцией В. М. Зациорского.
– М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.

Суэтин А.С. Школа дебюта. - М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001.

Таль М.Н., Дамский Я.В. В огонь атаки. – М.: ФиС, 1978.

Таль М.Н. «Знание? Интуиция? Риск?» // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.

Таль М.Н. Матч Ботвинник – Таль. – Рига, 1961.

Тартаковер С. О здоровье шахматиста // Шахматное обозрение, 1983, №6.

Фишер Р. Десять величайших мастеров истории шахмат // В кн.: Шахматы: наука, опыт,

мастерство. – М: Высшая школа, 1990.

Фишер Р. Мои 60 памятных партий. – М.: ФиС, 1972.

Дополнительная литература

1. Алехин А.А. Международные шахматные турниры в Нью-Йорке 1924-1927 гг. – М.: ФиС, 1989.

Алехин А.А. На пути к высшим шахматным достижениям. – М.: Физкультура и спорт, 1991.

Алехин А.А. Ноттингем 1936. – М.: ФиС, 1962.

Бальсевич В.К. Об эволюционном подходе к разработке биомеханических основ высшего спортивного мастерства // Теор. и практ. физич. культ. – 1980, №1. с.31-33.

Болеславский И.Е., Бондаревский И.З. "Петросян – Спасский, 1969" – М.: ФиС, 1970.

Бондаревский И.З. Борис Спасский штурмует Олимп. - Калуга: Приок. кн. изд. 1966.

Ботвинник М.М. Три матча Анатолия Карпова. - М.: Молодая гвардия, 1975.

Ботвинник М.М. Аналитические и критические работы 1928 - 1986 гг.: Статьи, воспоминания. - М.: ФиС, 1987.

Бронштейн Д.И. Международный турнир гроссмейстеров: 3-е изд., доп.

– М.: Физкультура и спорт, 1983.

Быховский А.А. Мышление шахматиста (по работам Б.М. Блюменфельда) // Шахматный бюллетень, 1967, №2, С.36-39.

Вершинин М.А. Педагогическая система формирования

логического мышления. Монография. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2002.

Вершинин М.А. Основы методики преподавания шахмат в высших учебных заведениях физической культуры. - Волгоград: ВГАФК, 2002.

Вершинин М.А. Педагогическая технология формирования логического мышления в условиях шахматной деятельности: Монография. - Волгоград: ИПК: Царицын, 2003.

Витязев Ф.И. Психологические типы шахматистов. – М.: ФиС, 1928.

Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М: ФиС, 1978. Гижичский

Е. С шахматами через века и страны. – Варшава: 1964.

Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.:1973.

Головко Н.Н. Пути становления спортивной формы // Шахматы в СССР, 1967, №4, С.102-105.

Голубев А.Н., Гутцайт Л.Э. 744 партии Бобби Фишера. В двух томах. Том второй. – М.: Ролег Лимитед, 1993.

Горт В., Янса В. Вместе с гроссмейстерами. – М. : ФиС, 1976.

Дамский Я. Шипов С. Последняя интрига века. Каспаров– Крамник, Лондон 2000. – М.: Элекс–КМ, 2000.

Дворецкий М.И. Как тренироваться // Шахматы в СССР. – 1981. –

№2. –

С.30 – 32.

Дьяков И.Н., Петровский Н.В., Рудик П.А. Психология шахматной игры.

– М.: ГЦИФК, 1926.

Журавлев Н.И. В стране шахматных чудес. - М: «Международная книга», 1991.

Журавлев Н.И. Шаг за шагом. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

Загайнов Р. Поражение. – М.: Физкультура и спорт, 1993.

Зак В.Г. Пути совершенствования. – М.: Физкультура и Спорт, 1981. – 200 с.

Зак В.Г., Длуголенский Я.Н. Я играю в шахматы: веселое учебное пособие для детей младшего школьного возраста. - СПб: САНТА, 1994.

Зак В.Г., Длуголенский Я.Н. Отдать, чтобы найти! – Л.: Детская литература, 1988.

Змановский Ю.А. Гармония победы // «64 Шахматное обозрение», 1983,

№22, С.18-19.

Капабланка Х.Р. Стиль: идеальное ведение партии // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.

Корчной В.Л. Гроссмейстерами не рождается... // Шахматы в СССР, 1967,

№10, С.18-19.

Костров В.В. Занимательные шахматы. - СПб: ТРИГОН, 1997.

Костьев А.Н. Учителю о шахматах. - М: Просвещение, 1986.

- Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
- Левенфиш Г.Я. Книга начинающего шахматиста. - М.: ФиС, 1957.
- Линдер И. М., Линдер В. И. Шахматная энциклопедия. – М.: Астрель, 2004.
- Мельниченко В.А. Шахматы: две стороны творчества. - Киев: РАД.ШК., 1989.
- Нежметдинов Р.Г. Шахматы. – Казань, 1985.
- Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – М.: ФиС, 1986.
- Пойа Д. Математика и правдоподобные рассуждения. – М.: «Наука», 1975.
- Симкин Ю.Е., Суханов В.Ю., Барташников А.В. Объективная диагностика оперативной памяти шахматистов-спортсменов. // Теория и практика физической культуры, 1984, №2, С.55-56.
- Шпильман Р. О шахматах и шахматистах. – Л.: Лениздат, 1930.
- Шпильман Р. Теория жертвы. – М.: Физкультура и туризм, 1936.
- Шахматный словарь. – М.: Физкультура и спорт, 1964.
- Шахматы. Энциклопедический словарь. – М.: Сов. энциклопедия, 1990.
- Шерешевский М.И. Стратегия эндшпиля. – М.: ФиС, 1988.
- Эйве М. Два матча с Алехиным // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. М.: Высшая школа, 1990, с.307-323.

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

Шахматные сайты Москвы

Шахматный раздел информпортала Москомспорта Кафедра шахмат РГСУ Шахматная Гостиная и мени Владимира Дворковича Шахматная школа "Кузьминки"

Шахматная школа "Виктория"

Кафедра шахмат РГУФК Шахматная федерация ЗАО г. Москвы Шахматный клуб "Октябрьский"

Шахматная школа "Этюд"

Шахматный сайт команды "Дворец "

Шахматный клуб "Дюна"

Школа "Лабиринты шахмат"

Школа "Олимп"

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

Официальные сайты

Международная шахматная федерация - ФИДЕ Ассоциация шахматистов профессионалов

Европейский шахматный союз Международная федерация заочных шахмат - ИКЧФ Российская шахматная федерация

Федеральное агентство по физической культуре и спорту Шахматная федерация Москвы

Региональные шахматные клубы

Клуб имени М. И. Чигорина (Санкт -Петербург)

Детский шахматный клуб и м. Б.В. Спасского Кировский детский центр Санкт-Петербурга

Борисоглебский шахматный клуб Нижнетагильская федерация шахмат Шахматная федерация

Псковской области Шахматы в Ростовской области Шахматы в Сатке Шахматы в Татарстане

Шахматный клуб и м. Петра Измайлова (г. Томск)

Омский городской шахматный клуб Шахматный клуб "Маэстро" (г. Бердск)

Сайт Новосибирского городского шахматного клуба Шахматный клуб г. В лади востока Набережные

Челны, Центральный шахматный клуб Владимирский шахматный клуб ЦСДЮШШОР им. Р.Г.

Нежметдинова, г.Казань

Российские игровые сайты

Шахматная планета iGame

Bereg

Webchess

Chess-land

Примерный учебный план (в часах)

№ п/п	ТЕМЫ	Группы спортивной адаптации		Учебно-тренировочные группы		Группы спортивного совершенствования		Группы высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До 2 лет (1, 2 г.об.)	Свыше 2 лет (3, 4 г.об.)	До Года (1 г.об.)	Свыше года (2, 3 г.об.)	Весь период
1. ТЕОРИЯ								
1.	Физическая культура и спорт РФ.	1	1	1	1	1	-	-
2.	Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований	2	2	2	2	2	-	-
3.	Исторический обзор развития шахмат.	5	10	30	30	50	52	55
4.	Дебют.	10	20	45	60	144	154	169
5.	Миттельшпиль.	50	60	120	140	180	160	130
6.	Эндшпиль.	20	25	45	60	80	90	100
7.	Основы методики тренировки шахматиста.	-	-	2	4	5	6	-
8.	Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.	-	1	1	1	2		-
9.	Шахматная литература.	-	-	2	6	12	12	-
		88	119	248	304	476	474	454
2. ПРАКТИКА								
1.	Квалификационные турниры, анализы партий и типовых позиций, индивидуальные занятия.	120	196	225	424	500	500	550
2.	Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся.	4	4	10	10	18	16	-
3.	Партии по консультации, конкурсы решений задач, этюдов, нахождения комбинаций, сеансы одновременной игры.	22	7	6	22	-	-	-
4.	Выполнение контрольных и переводных требований.	2	2	3	8	10	14	-
		148	209	244	464	528	530	550
3. Общефизическая подготовка		40	40	60	60	100	100	150
4. Участие в соревнованиях.		Согласно календарному плану соревнований						
ВСЕГО:		276	368	552	828	1104	1104	1104

Примерный годовой график расчета учебных часов для спортивно-оздоровительных групп первого года обучения (СОГ до года)

№ п/п	ТЕМЫ	Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов:
1. Теория														
1.	Физическая культура и спорт РФ.						1							1
2.	Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований			2										2
3.	Исторический обзор развития шахмат.	1		1		1		1			1			5
4.	Дебют.				2	2	2	2			2			10
5.	Миттельшпиль.	6	6	6	4	4	6	4	6	4	4			50
6.	Эндшпиль.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
														88
2. Практика														
1.	Квалификационные турниры, анализы партий и типовых позиций, индивидуальные занятия.	10	10	13	11	13	10	11	10	16	10	6		120
2.	Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся.				2					2				4
3.	Партии по консультации, конкурсы решений задач, этюдов, нахождения комбинаций, сеансы одновременной игры.	2	2		1	2		2	3		4	6		22
4.	Выполнение контрольных и переводных требований.	1								1				2
														148
3. Общефизическая подготовка		4	6	4	4	2	3	4	3	3	3	4		40
4. Участие в соревнованиях.		Согласно календарному плану соревнований												
ВСЕГО:		26	26	28	26	26	24	26	24	28	26	16		276

Примерный годовой график расчета учебных часов для спортивно-оздоровительных групп второго года обучения (СОГсвыше года)

№ п/п	ТЕМЫ	Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов:
1. Теория														
1.	Физическая культура и спорт РФ.					1								1
2.	Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований		1								1			2
3.	Исторический обзор развития шахмат.	2		2		2		2			2			10
4.	Дебют.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
5.	Миттельшпиль.	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			60
6.	Эндшпиль.	2	2	2	2	4	2	4	2	2	3			25
7.	Шахматная литература.							1						1
														119
2. Практика														
1.	Квалификационные турниры, анализы партий и типовых позиций, индивидуальные занятия.	18	19	20	18	17	17	17	17	19	18	16		196
2.	Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся.				2					2				4
3.	Партии по консультации, конкурсы решений задач, этюдов, нахождения комбинаций, сеансы одновременной игры.								1	2	2	2		7
4.	Выполнение контрольных и переводных требований.						1			1				2
														209
3. Общефизическая подготовка		4	4	4	4	4	4	4	4	4		4		40
4. Участие в соревнованиях.		Согласно календарному плану соревнований												
ВСЕГО:		34	34	36	34	36	32	36	32	38	34	22		368

Примерный годовой график расчета учебных часов для учебно-тренировочных групп 1, 2 г.об. (УТГ до 2 лет)

№ п/п	ТЕМЫ	Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов:
1. Теория														
1.	Физическая культура и спорт РФ.					1								1
2.	Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований	1							1					2
3.	Исторический обзор развития шахмат.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
4.	Дебют.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5		45
5.	Миттельшпиль.	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10		120
6.	Эндшпиль.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5		45
7.	Основы методики тренировки.			2										2
8.	Спортивный режим и физическая подготовка		1											1
9.	Шахматная литература							2						2
														248
2. Практика														
1.	Квалификационные турниры, анализы партий и типовых позиций, индивидуальные занятия.	21	25	21	24	24	20	19	22	25	24			225
2.	Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся.				2			2		2	2	2		10
3.	Партии по консультации, конкурсы решений задач, этюдов, нахождения комбинаций, сеансы одновременной игры.											6		6
4.	Выполнение контрольных и переводных требований.	1				1					1			3
														244
3. Общефизическая подготовка		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			60
4. Участие в соревнованиях.		Согласно календарному плану соревнований												
ВСЕГО:		51	54	51	54	54	48	51	51	54	51	33		552

Примерный годовой график расчета учебных часов для учебно-тренировочных групп 2, 3 г.об.(УТГ свыше 2 лет)

№ п/п	ТЕМЫ	Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов:
1.Теория														
1.	Физическая культура и спорт РФ.					1								1
2.	Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований	2												2
3.	Исторический обзор развития шахмат.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
4.	Дебют.	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			60
5.	Миттельшпиль.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14			140
6.	Эндшпиль.	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			60
7.	Основы методики тренировки.			2				2						4
8.	Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.		1											1
9.	Шахматная литература.				2		2		2					6
														304
2. Практика														
1.	Квалификационные турниры, анализы партий и типовых позиций, индивидуальные занятия.	40	43	40	45	41	36	43	39	43	40	14		424
2.	Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся.									2	4	4		10
3.	Партии по консультации, конкурсы решений задач, этюдов, нахождения комбинаций, сеансы одновременной игры.					2						20		22
4.	Выполнение контрольных и переводных требований.	2		2				2		2				8
														464
3. Общефизическая подготовка		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10		60
4. Участие в соревнованиях.		Согласно календарному плану соревнований												
ВСЕГО:		78	78	78	81	78	72	81	75	81	78	48		828

Примерный годовой график расчета учебных часов для групп спортивного совершенствования первого года обучения (ГСС до года)

№ п/п	ТЕМЫ	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов:
1. Теория														
1.	Физическая культура и спорт РФ.	1												1
2.	Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований					2								2
3.	Исторический обзор развития шахмат.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			50
4.	Дебют.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	4		144
5.	Миттельшпиль.	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18			180
6.	Эндшпиль.	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8			80
7.	Основы методики тренировки.			3				2						5
8.	Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.													2
9.	Шахматная литература.		2		2		2		2		2	2		12
														476
2. Практика														
1.	Квалификационные турниры, анализы партий и типовых позиций, индивидуальные занятия.	43	48	41	52	43	40	46	44	47	48	48		500
2.	Георетические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся.	4		4		4		4		2				18
3.	Выполнение контрольных и переводных требований.	2		2				2		4				10
														528
3. Общефизическая подготовка		9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10		100
4. Участие в соревнованиях.		Согласно календарному плану соревнований												
ВСЕГО:		104	104	104	108	104	96	108	100	108	104	64		1104

Примерный годовой график расчета учебных часов для групп спортивного совершенствования 2, 3 г.об. (ГСС свыше года)

№ п/п	ТЕМЫ	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов:
1. Теория														
1.	Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2		52
2.	Исторический обзор развития шахмат.	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	4		154
3.	Дебют.	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16			160
4.	Миттельшпиль.	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10		90
5.	Эндшпиль.			2				2			2			6
6.	Шахматная литература.		2		2		2		2		2	2		12
														474
2. Практика														
1.	Квалификационные турниры, анализы партий и типовых позиций, индивидуальные занятия.													500
2.	Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся.	4		4		4		4						16
3.	Выполнение контрольных и переводных требований.		4			4		2		4				14
														530
3. Общефизическая подготовка		9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10		100
4. Участие в соревнованиях.		Согласно календарному плану соревнований												
ВСЕГО:		104	104	104	108	104	96	108	100	108	104	64		1104

Примерный годовой график расчета учебных часов для групп спортивного совершенствования свыше трех лет обучения

№ п/п	ТЕМЫ	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов:
1. Теория														
1.	Исторический обзор развития шахмат.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		55
2.	Дебют.	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	19		169
3.	Миттельшпиль.	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13			130
4.	Эндшпиль.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10			100
														454
2. Практика														
1.	Квалификационные турниры, анализы партий и типовых позиций, индивидуальные занятия.	52	52	52	56	52	44	56	48	56	52	30		550
														550
3. Общефизическая подготовка		9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10		100
4. Участие в соревнованиях.		Согласно календарному плану соревнований												
		104	104	104	108	104	96	108	100	108	104	64		1104

КОНТРОЛЬНО-ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Возраст (лет)	Отжимание в упоре лежа (кол. Раз)		Прыжки в длину с места (см)		Поднимание туловища (кол.раз)		Вис на перекладине (сек)		Наклон туловища вперед (см)		Бег 1000 м (сек)	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
7	13	8	112	104	13	12	9	6	4	6	332	374
8	15	9	127	120	14	13	11	9	5	7	315	357
9	17	10	140	132	15	14	14	12	6	8	298	340
10	19	11	152	142	16	15	18	15	7	9	281	325
11	21	12	163	152	17	16	22	19	8	10	268	311
12	23	13	174	160	18	17	26	23	9	11	256	298
13	25	14	185	167	19	18	30	27	9	12	243	288
14	28	14	196	173	20	19	35	31	10	12	233	279
15	32	15	206	177	21	20	40	35	10	13	224	271
16	37	15	216	180	22	21	46	39	11	13	216	265
17	40	16	225	180	23	21	51	41	11	13	209	262

