

ПРИНЯТО  
На Тренерском совете  
МБУ СШ по шахматам и шашкам  
Протокол № 1 от «02» сентября 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ СШ по шахматам и шашкам  
В.О. Терещенко  
"03" сентября 2019 г., пр.№54



## ШАХМАТЫ

### ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта – шахматы, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.10.2015 г. №930

**Срок реализации – 10 лет**

Брянск 2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>1</b>
1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности .....	1
1.2. Специфика организации тренировочного процесса .....	7
1.3. Структура системы многолетней подготовки .....	8
<b>2. Нормативная часть.....</b>	<b>10</b>
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	10
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.....	10
2.3. Планируемые показатели тренировочной деятельности .....	11
2.4. Режимы тренировочной работы.....	11
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	12
2.5.1. Медицинские требования.....	12
2.5.2. Возрастные требования.....	12
2.5.3. Психофизические требования.....	13
2.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	13
2.7. Минимальный (предельный) объем соревновательной деятельности.....	14
2.8. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию.....	14
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки... ..	15
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	16
2.11. Структура годового цикла.....	16
<b>3. Методическая часть .....</b>	<b>19</b>
3.43 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований .....	19
3.44 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	21
3.2.1. Группы начальной подготовки первого года.....	21
3.2.2. Группы начальной подготовки второго года.....	22
3.2.3. Группы тренировочного этапа первого года.....	23
3.2.4. Группы тренировочного этапа второго года.....	24
3.2.5. Группы тренировочного этапа третьего года.....	25
3.2.6. Группы тренировочного этапа четвертого года.....	26
3.2.7. Группы совершенствования спортивного мастерства.....	27
3.2.8. Группы высшего спортивного мастерства.....	28
3.3 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.....	29
3.3.1. Теория (для всех тренировочных групп).....	30
3.3.2. Программные требования по годам обучения.....	38
3.3.2.1 Группы начальной подготовки.....	38
3.3.2.2 Группы тренировочного этапа.....	40
3.3.2.3 Группы совершенствования спортивного мастерства.....	45
3.3.2.4 Группы высшего спортивного мастерства.....	47
3.4 Рекомендации по организации психологической подготовки.....	47
3.5 Планы применения восстановительных средств и мероприятий.....	48
3.6 Естественные и гигиенические средства восстановления.....	49
3.7 Методические средства восстановления.....	50

3.8	Медико-биологические средства восстановления.....	50
3.9	Психологические средства восстановления.....	51
3.10	Планы антидопинговых мероприятий.....	51
3.11	Планы инструкторской и судейской практики.....	51
3.12	Методические рекомендации тренерам по наиболее важным вопросам содержания каждого раздела программы.....	52
<b>4.</b>	<b>Система контроля и зачетные требования.....</b>	<b>57</b>
4.1.	Комплекс контрольных упражнений по тестированию общей физической подготовленности.....	57
4.2.	Комплектование тренировочных групп.....	57
4.2.1.	Этап начальной подготовки.....	57
4.2.2.	Тренировочный этап спортивной подготовки (этап спортивной специализации).....	58
4.2.3.	Этап совершенствования спортивного мастерства.....	59
4.2.4.	Этап высшего спортивного мастерства.....	60
4.3.	Комплекс программных требований и контрольных упражнений по тестированию уровня теоретической подготовки и подготовки в области шахмат.....	61
4.4	Врачебный контроль.....	63
<b>5.</b>	<b>Перечень тренировочных сборов.....</b>	<b>64</b>
<b>6.</b>	<b>Информационное обеспечение.....</b>	<b>64</b>

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа спортивной подготовки (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 – спортсменами) в Муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа по шахматам и шашкам»

## 1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Шахматы - настольная логическая игра, сочетающая в себе элементы искусства, науки и спорта. Одна из древнейших на Земле игр, сохранившихся до нашего времени. Долгое время считалась игрой королей и аристократов. Игра осуществляется двумя игроками по определённым правилам. Игра способствует развитию памяти, логического и творческого мышления, вырабатывает решительность, последовательность, умение принимать ответственные решения. Игра в шахматы - школа терпения и критического подхода к себе и партнерам.

Несмотря на то, что шахматная игра не сопряжена с усиленной мышечной деятельностью, шахматы относят к игровым видам спорта. В период подготовки к выступлениям и во время самой игры шахматисты часто ведут малоподвижный образ жизни. По существу, шахматы должны быть отнесены к гиподинамическому виду спорта, при этом характерной особенностью игры является то, что она сопровождается значительным эмоциональным и интеллектуальным напряжением. В процессе шахматной игры эмоции остаются как бы незавершенными, их отрицательное влияние на организм не гасится мышечной активностью. Продолжительность турнирной партии составляет в среднем около 4-5 часов.

Вместе с тем, известно, что способность успешно справляться с нервно-эмоциональным напряжением, возникающим во время игры, в значительной мере определяет спортивную форму шахматиста. Более того, эмоциональное напряжение необходимо для результативного творчества шахматиста. По справедливому замечанию известного философа, без человеческих эмоций никогда не бывало нет и быть не может человеческого искания истины. Именно этому подчинен каждый ход шахматиста.

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.

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

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

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

Чемпионаты мира для мужчин в личном первенстве проводятся с 1886 г., в командном с 1927 г.; для женщин в личном первенстве с 1927 г., в командном с 1957 г. Европейские командные первенства для мужчин проводятся с 1955-1957 гг.

В распоряжении шахматиста должны находиться шахматная доска, шахматные фигуры, шахматные часы, бланк для записи ходов. Шахматная доска разделена на 64 одинаковых по размеру поля, 32 белых и 32 черных. Доска располагается таким образом, что клетка по правую руку шахматиста будет белой. Каждый игрок располагает 16 фигурами, а именно: королем, ферзем, 2 ладьями, 2 слонами, 2 конями и 8 пешками.

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

В современном мире для того, чтобы играть в шахматы на высшем уровне, необходимо интенсивно заниматься с раннего детства. Государственная поддержка профессионального спорта тоже дает свои результаты – уже появляются 12-13-летние чемпионы. Особенно активно в этом плане действуют Индия и Китай, а во многих европейских странах шахматы входят в школьную программу. В Калмыкии шахматы более 20 лет факультативно преподаются во всех школах. За это время в республике появились международные гроссмейстеры и призеры чемпионатов Европы и мира.

В настоящее время, когда весь мир вступил на новый этап развития науки и техники, культуры и экономики, передовых технологий и социальной сферы, особенно большое значение приобретает способность быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, умение анализировать её и делать логические выводы. Очень большую роль в формировании логического и системного мышления играют шахматы. Занятия шахматами способствуют повышению интеллектуального уровня занимающихся, умению концентрировать внимание на решении задач в условиях ограниченного времени.

Шахматы как специфический вид человеческой деятельности получают всё большее признание в России и в мире. Шахматы сближают людей всех возрастов и профессий в любой части Земли. Не случайно Международная шахматная федерация (ФИДЕ) выбрала девиз: «Gens una sumus» - «Мы все - одна семья». Шахматы доступны людям разного возраста, а единая шахматная символика создаёт необходимые предпосылки для международного сотрудничества, обмена опытом. Шахматы - часть мирового культурного пространства.

О социальной значимости шахмат, их возрастающей популярности в мире можно судить по таким весомым аргументам, как создание международных организаций, занимающихся популяризацией и пропагандой шахмат, проведение всемирных шахматных олимпиад и многочисленных международных соревнований, выпуск разнообразной шахматной литературы. Для юных шахматистов Международная шахматная федерация ежегодно проводит свои чемпионаты (в разных возрастных группах: до 7, 9, 11, 13, 17 и 19-ти лет), а также Всемирную детскую Олимпиаду. Президент Международной шахматной федерации К. Илюмжинов заявил: «Одной из задач ФИДЕ является развитие детских шахмат. Вкладывая в детей, в шахматы, мы вкладываем в наше будущее».

В послании Президента Российской Федерации В.В. Путина участникам чемпионата мира по шахматам (г. Сочи, 2014 г.) сказано: «Шахматы — это не просто спорт. Они делают человека мудрее и дальновиднее, помогают объективно оценивать сложившуюся ситуацию, просчитывать поступки на несколько «ходов» вперед. А, главное, воспитывают характер».

Шахматы по своей природе остаются, прежде всего, игрой. Сейчас шахматы стали профессиональным видом спорта, к тому же все детские соревнования носят спортивную направленность. Поэтому развитие личности ребенка происходит через шахматную игру в ее спортивной форме. Спорт вырабатывает в человеке ряд необходимых и требуемых в обществе качеств: целеустремленность, волю, выносливость, терпение, способность к концентрации внимания, смелость, расчет, умение быстро и правильно принимать решения в меняющейся обстановке и т.д. Шахматы, сочетающие в себе также элементы науки и искусства, могут вырабатывать в занимающихся эти черты более эффективно, чем другие виды спорта. Формирование этих качеств нуждается, безусловно, в мотивации, а в шахматах любое поражение и извлеченные из него уроки способны создать у ребенка сильнейшую мотивацию к выработке у себя определенных свойств характера.

Шахматы - наглядная соревновательная форма двух личностей. Шахматы нам нужны как способ самовыражения творческой активности человека. Планировать успех можно только при постоянном совершенствовании шахматиста. При этом творческий подход тренера является необходимым условием преподавания шахмат. Успех в работе во многом зависит от личности тренера, от его опыта и умения вести занятия с одновозрастными и различными по возрасту юными шахматистами, от индивидуального подхода к каждому спортсмену; чрезвычайно ценно интуиция тренера-преподавателя, его оптимизм, увлеченность, уверенность, работоспособность.

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

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

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

№	Дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1	шахматы	0880012811Я
2	шахматы - командные соревнования	0880062811Я
3	блиц	0880022811Я
4	быстрые шахматы	0880032811Я
5	шахматная композиция	0880042811М
6	заочные шахматы	0880052811Л

## 1.2. Специфика организации тренировочного процесса

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.

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

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

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

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта шахматы определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта шахматы осуществляется на

основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

### **1.3. Структура системы многолетней подготовки**

Программой предусмотрена следующая организация тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки:

- этап начальной подготовки – от 1 года до 2 лет;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения;
- этап высшего спортивного мастерства - без ограничения.

Это обеспечивает единое направление в тренировочном процессе многолетней тренировки шахматистов по мере роста спортивного мастерства спортсменов. Нормативный срок реализации Программы – 10 лет. По мере необходимости предусмотрена возможность вносить изменения в Программу.

Основополагающими принципами реализации программы являются:

- принцип 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.

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

#### **Формы организации тренировочной деятельности:**

- индивидуальная и групповая работа в рамках тренировочного занятия;
- выполнение домашних заданий по теоретической и физической подготовке;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная и итоговая аттестация.

#### **Виды и формы контроля:**

- промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний (тренерский контроль);
- врачебный контроль.

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

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

**Врачебный** контроль предусматривает:

- углубленное медицинское обследование педиатром (2 раза в год);

- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением учащимися рекомендаций врача по укреплению здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Результаты врачебного контроля отмечаются в личных картах спортсмена.

**Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся являются:**

- овладение теоретическим знаниями и практическими навыками в соответствии с годом (этапом) спортивной подготовки;
- выполнение контрольных нормативов.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Программа устанавливает следующую продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта шахматы:

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп человек)
Этап начальной подготовки	2	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	9	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	12	1

Зачисление на обучение по программе спортивной подготовки осуществляется приказом директора учреждения по результатам индивидуального отбора в соответствии с действующим законодательством и локальными нормативными актами учреждения.

### 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки

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

### 2.3. Планируемые показатели тренировочной деятельности

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

### 2.4. Режимы тренировочной работы

Комплектование групп спортивной подготовки, организация тренировочных занятий, проведение воспитательной работы со спортсменами осуществляется администрацией и тренерским советом в соответствии с Уставом Учреждения и требованиями данной Программы.

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта шахматы осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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 спортсменами контрольно-переводных нормативов.

В отдельных случаях спортсмены, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в тренировочную группу в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти спортсмены имеют потенциал, позволяющий достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение года.

В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем спортсмены 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 лиц, проходящих спортивную подготовку примерно одного уровня спортивной подготовленности с разницей по возрасту не более 5-ти лет. Возраст спортсменов на момент зачисления должен быть не менее 7 лет.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

В процессе теоретических и практических занятий спортсмены должны получить знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом перерывов между занятиями 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;  
на этапе высшего спортивного мастерства - 5 часов;  
при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

### ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Раздел спортивной подготовки	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	до 1 года	Свыше 1 года	до 2-х лет	Свыше 2-х лет		
<b>1. Общая и специальная физическая подготовка</b>						
1.ОФП	24	48	60	61	74	96
2. Сдача контрольных нормативов	3	3	4	8	10	10
<b>2. Техничко-тактическая подготовка</b>						
1. Стратегические приемы в шахматах	27	44	55	64	78	98
2. Тактические приемы в шахматах	38	40	56	65	79	97
3. Решение задач и комбинаций	39	44	56	65	80	97
4. Анализ сыгранных партий	10	40	71	72	86	116
5. Самоподготовка	17	23	34	40	51	72
<b>3. Теоретическая, психологическая подготовка</b>						
1. История развития шахмат	3	3	3	3	5	5
2. Правила шахмат и их обновления	8					
3. Дебютная подготовка	24	23	51	61	77	103
4. Игра в эндшпиль и техника эндшпиля	24	24	50	61	77	103
5. Правила соревнований и основы судейства			3	5	9	14
6. Психологическая подготовка	3	2	2	3	8	10
7. Основы здорового образа жизни	2	2	4	2	3	3
8. Техника безопасности на занятиях	4	4	4	4	4	4
<b>4. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</b>						
1. Официальные турниры календарного плана	Согласно календарному плану					
2. Тренировочные блиц и темпо турниры	8	9	16	29	51	97
3. Судейская практика	-	4	3	3	10	16
<b>Всего часов в год:</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>546</b>	<b>702</b>	<b>936</b>

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

### 2.5.1. 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 углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку, на базе ГУЗ «Областной врачебно-физкультурный диспансер».

### 2.5.2. Возрастные требования.

Период подготовки	НП		ТЭ				ССМ			ВСМ
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	
Год подготовки	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	-
Минимальный возраст для зачисления	7 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет

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.

Отдельные лица, 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 (тренерского совета) при персональном разрешении врача.

В группы на всех этапах спортивной подготовки шахматистов зачисляются на основании показанных результатов в официальных соревнованиях и присвоенных разрядов.

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.

Максимальный количественный состав при объединении групп должен соответствовать федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта шахматы.

### **2.5.3. Психофизические требования.**

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

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

### **2.6. Предельные тренировочные нагрузки**

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

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

В общее количество часовой нагрузки входит время проведенное с воспитанником (по приказу директора учреждения) 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.

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

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	9	12	28	32
Количество тренировок в неделю	4	5	6	9	14	14
Общее количество часов в год	312	416	468	624	1456	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	312	468	728	728

### 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная нагрузка		Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество соревнований	Мин	3	4	5	6	7	7
	Макс	5	8	12	14	15	15
Количество дней в соревновании	Мин	1	1	1	1	1	1
	Макс	5	9	9	9	14	14

### 2.8. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию

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

#### Оборудование и спортивный инвентарь для прохождения спортивной подготовки по шахматам

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

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря  индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастер-ва	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Шахматная доска складная с шахматными фигурами	комплект	На 1-го занимающегося	1	3	1	3

Лицам, проходящим спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе, инвентарь в индивидуальное пользование не передается.

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный летний	штук	на 1-го занимающегося	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный зимний	штук	на 1-го занимающегося	1	2	1	1
3.	Кроссовки	пар	на 1-го занимающегося	1	1	1	1
4.	Кроссовки утепленные	пар	на 1-го занимающегося	1	1	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на 1-го занимающегося	2	1	2	1
6.	Шапка спортивная	штук	на 1-го занимающегося	1	2	1	1
7.	Шорты спортивные	штук	на 1-го занимающегося	2	1	2	1

Лицам, проходящим спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе, спортивная экипировка в индивидуальное пользование не передается.

**2.9. 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 тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В группы на всех этапах спортивной подготовки шахматистов зачисляются на основании показанных результатов в официальных соревнованиях и присвоенных разрядов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп по программам спортивной подготовки. При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с нижестоящей таблицей.

Максимальный количественный состав при объединении групп должен соответствовать федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта шахматы.

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

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

## 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Объем индивидуальной спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства составляет не более 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства не более 70%. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

## 2.11. Структура годичного цикла

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (обще-подготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводный, восстановительный и соревновательный. В спорте по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий тактический (РТк); развивающий технический (РТх); контрольный (К); подводный (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 - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

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

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы- приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В 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 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 лиц, проходящих спортивную подготовку, технике расчета вариантов. Формирование навыков разыгрывания типичных позиций для постановки мата и умений создать необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования техники реализации материального преимущества. Важно стремиться к тому, чтобы лица, проходящие спортивную подготовку, 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 проходящих спортивную подготовку 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 19 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.

На этапе ВСМ процесс спортивной тренировки направлен на максимальную тренировочную нагрузку, совмещенную с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности. На этом этапе происходит дальнейшая детализация дебютного репертуара. Вырабатывается умение разыгрывать сложнейшие позиции миттельшпиля.

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 для дебютной подготовки.

### **3. Методическая часть**

Методическая часть программы включает методические рекомендации по основным видам спортивной подготовки шахматистов, его распределение по годам подготовки, планирование спортивных результатов, организацию и проведение врачебно-педагогического и психологического контроля, рекомендации по проведению 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 тренировочного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

#### **3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

1. Тренировочный процесс планируется на основе материалов, изложенных в данной программе.
2. Планирование тренировочных занятий и распределение программного материала в группах проводится на основании плана тренировок и годового графика распределения тренировочных часов, которые предусматривают организацию тренировочных занятий.
3. Тренировочным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.
4. На теоретических занятиях спортсмены знакомятся с развитием шахматного движения, историей шахмат, методике подготовки и тренировки, правилам и судейству соревнований.
5. На практических занятиях спортсмены применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

##### **Тренер, реализующий данную программу обязан:**

- комплектовать состав групп и принимать меры по сохранению его контингента;
- составлять план-конспект тренировок и обеспечивать его выполнение;
- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием
- осуществлять всестороннюю физкультурную подготовку спортсменов, выявлять и развивать их творческие способности;
- два раза в год проводить общий инструктаж по технике безопасности и правилах поведения спортсменов на 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 спортсменов и следить за их состоянием во время проведения тренировок;
- обеспечить подготовку мест проведения тренировочных занятий.

##### **Спортсмены обязаны:**

- приходить на тренировки в дни и часы согласно расписанию;
- выполнять тренировочную программу;
- своевременно проходить медицинский контроль и иметь справку о прохождении медосмотра.

##### **Правила техники безопасности при проведении занятий и соревнований:**

1. Тренеры обязаны прибыть на занятия за 10 минут до начала, лично проверить место проведения занятий и инвентарь.
2. Занятия должны проходить в чистом помещении, при нормальном освещении спортивных сооружений.
3. Температура в помещении во время занятий должна соответствовать установленным нормам.

4. Тренеры должны строго соблюдать нормы единовременной пропускной способности спортивных сооружений при проведении тренировочных занятий.
5. Нахождение родителей в помещениях для занятий строго запрещено.
6. Тренеру запрещается выходить из зала во время проведения занятий, а также отпускать спортсменов до окончания занятий.
7. Тренеры, занимающиеся с спортсменами младшего возраста по окончании занятий должны передать их родителям и уходить с занятий последними.
8. Спортсмены обязаны быть в опрятной одежде, приступать к занятиям и заканчивать только по разрешению тренера.
9. Запрещается приходить на занятия с посторонними предметами, стеклянными бутылками для питья, с острыми, режущими и воспламеняющимися предметами и жевательными резинками.
10. Спортсмены должны строго соблюдать правила поведения в помещениях шахматного клуба нельзя бегать, кричать, спешить и толкаться в коридорах и залах.
11. Спортсмены должны соблюдать дисциплину на занятиях, выполнять требования и указания тренера по окончании партии расставлять за собой фигуры, соблюдать чистоту в турнирном зале.
12. Спортсмены и тренеры обязаны строго соблюдать нормы поведения в спортивных сооружениях, бережно относиться к ним, соблюдать организованность, беспрекословно подчиняться требованиям администрации по выполнению правил поведения, пожарной безопасности и установленного входа-выхода.
13. Администрация и тренерский коллектив не несет ответственности за утерю личных вещей спортсменов.
14. Ответственность за соблюдение безопасности при проведении тренировочных занятий несут тренеры, проводящие занятия.
15. Во время занятий спортсменам запрещается пользоваться сотовыми телефонами.
16. При командировании на соревнования тренер несет полную ответственность за безопасность спортсменов.
17. К спортивным соревнованиям допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
18. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
19. При проведении соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи.
20. На соревнованиях и тренировках 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 спортсменов может прекратиться участие в соревновании и сообщить об этом судье.

### 3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

#### 3.2.1. Примерный годовой график расчета тренировочных часов для групп начальной подготовки первого года (НП-1)

№п/п	Темы занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
<b>I. Общая физическая и специальная подготовка</b>														
1	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Сдача контрольных нормативов												3	3
<b>II. Техничко-тактическая подготовка</b>														
1	Стратегические приёмы в шахматах		3	3	3	3	3		3	3	3	3		27
2	Тактические приёмы в шахматах		3	4	4	4	4		4	4	4	4	3	38
3	Решение задач и комбинаций		4	4	4	4	4		4	4	4	4	3	39
4	Анализ партий и типовых позиций								2	2	2	2	2	10
5	Самоподготовка							17						17
<b>III. Теоретическая подготовка</b>														
1	История развития шахмат	3												3
2	Правила шахмат и их обновления	8												8
3	Дебютная подготовка		2	2	2	3	2		2	3	3	3	2	24
4	Игра в эндшпилю и техника эндшпиля	2	2	2	3	3	2		2	2	2	2	2	24
5	Правила проведения соревнований и основы судейства													0
6	Психологическая подготовка			3										3
7	Основы здорового образа жизни		2											2
8	Техника безопасности на занятиях	2							2					4
<b>IV. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</b>														
1	Официальные соревнования	Согласно календарному плану												
2	Тренировочные блиц и рапид-турниры				2		3						3	8
3	Судейская практика													0
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>18</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>234</b>

### 3.2.2. Примерный годовой график расчета тренировочных часов для групп начальной подготовки второго года (НП-2)

№п/п	Темы занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
<b>I. Общая физическая и специальная подготовка</b>														
1	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
2	Сдача контрольных нормативов												3	3
<b>II. Техничко-тактическая подготовка</b>														
1	Стратегические приёмы в шахматах	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	44
2	Тактические приёмы в шахматах	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4		40
3	Решение задач и комбинаций	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	44
4	Анализ партий и типовых позиций		4	4	4	4	4		2	4	4	4	6	40
5	Самоподготовка							23						23
<b>III. Теоретическая подготовка</b>														
1	История развития шахмат	3												3
2	Правила шахмат и их обновления													0
3	Дебютная подготовка		2	2	4		2		2	3	3	3	2	23
4	Игра в эндшпиле и техника эндшпиля	2	2	2	3	3	2		2	2	2	2	2	24
5	Правила проведения соревнований и основы судейства													0
6	Психологическая подготовка			2										2
7	Основы здорового образа жизни	2												2
8	Техника безопасности на занятиях	2							2					4
<b>IV. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</b>														
1	Официальные соревнования	Согласно календарному плану												
2	Тренировочные блиц и рапид-турниры					3	3						2	9
3	Судейская практика										2	2		4
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>26</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>312</b>

### 3.2.3. Примерный годовой график расчета тренировочных часов для групп тренировочного этапа первого года (ТЭ-1)

№п/п	Темы занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
<b>I. Общая физическая и специальная подготовка</b>														
1	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	<b>60</b>
2	Сдача контрольных нормативов					4								<b>4</b>
<b>II. Техничко-тактическая подготовка</b>														
1	Стратегические приёмы в шахматах	5	5	5	5	5	5		5	5	5	5	5	<b>55</b>
2	Тактические приёмы в шахматах	5	6	6	5	5	5		5	5	5	5	5	<b>56</b>
3	Решение задач и комбинаций	5	6	6	5	5	5		5	5	5	5	5	<b>56</b>
4	Анализ партий и типовых позиций	5	6	6	8	5	5		6	7	7	8	8	<b>71</b>
5	Самоподготовка							34						<b>34</b>
<b>III. Теоретическая подготовка</b>														
1	История развития шахмат	3												<b>3</b>
2	Правила шахмат и их обновления													
3	Дебютная подготовка	3	4	4	5	5	5		6	6	6	3	4	<b>51</b>
4	Игра в эндшпилю и техника эндшпиля	4	4	4	4	5	4		5	6	6	4	4	<b>50</b>
5	Правила проведения соревнований и основы судейства													
6	Психологическая подготовка			3										<b>3</b>
7	Основы здорового образа жизни	2												<b>2</b>
8	Техника безопасности на занятиях	2							2					<b>4</b>
<b>IV. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</b>														
1	Официальные соревнования	Согласно календарному плану												
2	Тренировочные блиц и рапид-турниры			2	2		5					4	3	<b>16</b>
3	Судейская практика		3											<b>3</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>468</b>

### 3.2.4. Примерный годовой график расчета тренировочных часов для групп тренировочного этапа второго года (ТЭ-2)

№п/п	Темы занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
<b>I. Общая физическая и специальная подготовка</b>														
1	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	54
2	Сдача контрольных нормативов					4							4	8
<b>II. Техничко-тактическая подготовка</b>														
1	Стратегические приёмы в шахматах	5	5	5	5	5	5		4	4	4	4	4	50
2	Тактические приёмы в шахматах	5	6	6	5	5	5		4	4	4	4		40
3	Решение задач и комбинаций	5	6	6	5	5	5		4	4	4	4	4	44
4	Анализ партий и типовых позиций	5	6	6	8	5	5		2	4	4	4	6	40
5	Самоподготовка							22						22
<b>III. Теоретическая подготовка</b>														
1	История развития шахмат	3												
2	Правила шахмат и их обновления													
3	Дебютная подготовка	3	4	4	5	5	5		2	2	4	2	2	24
4	Игра в эндшпилю и техника эндшпилю	4	4	5	4	5	4		4	4	2		2	26
5	Правила проведения соревнований и основы судейства													
6	Психологическая подготовка		3											3
7	Основы здорового образа жизни	2												2
8	Техника безопасности на занятиях	2							2					4
<b>IV. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</b>														
1	Официальные соревнования	Согласно календарному плану												
2	Тренировочные блиц и рапид-турниры			2			5					4		8
3	Судейская практика													
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>468</b>

### 3.2.5. Примерный годовой график расчета тренировочных часов для групп тренировочного этапа третьего года (ТЭ-3)

№п/п	Темы занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
<b>I. Общая физическая и специальная подготовка</b>														
1	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	<b>61</b>
2	Сдача контрольных нормативов					4							4	<b>8</b>
<b>II. Техничко-тактическая подготовка</b>														
1	Стратегические приёмы в шахматах	5	5	6	6	6	6		6	6	6	6	6	<b>64</b>
2	Тактические приёмы в шахматах	5	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	<b>65</b>
3	Решение задач и комбинаций	5	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	<b>65</b>
4	Анализ партий и типовых позиций	5	6	6	6	6	6		6	7	8	8	8	<b>72</b>
5	Самоподготовка							40						<b>40</b>
<b>III. Теоретическая подготовка</b>														
1	История развития шахмат	3												<b>3</b>
2	Правила шахмат и их обновления													
3	Дебютная подготовка	5	5	6	6	5	6		6	6	6	6	4	<b>61</b>
4	Игра в эндшпиле и техника эндшпиля	5	5	6	6	5	6		6	6	6	5	5	<b>61</b>
5	Правила проведения соревнований и основы судейства				2				3					<b>5</b>
6	Психологическая подготовка			3										<b>3</b>
7	Основы здорового образа жизни	2												<b>2</b>
8	Техника безопасности на занятиях	2							2					<b>4</b>
<b>IV. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</b>														
1	Официальные соревнования	Согласно календарному плану												
2	Тренировочные блиц и рапид-турниры			3	3	3	6			4	3	4	3	<b>29</b>
3	Судейская практика		3											<b>3</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>42</b>	<b>41</b>	<b>47</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>546</b>

### 3.2.6. Примерный годовой график расчета тренировочных часов для групп тренировочного этапа четвертого года (ТЭ-4)

№п/п	Темы занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
<b>I. Общая физическая и специальная подготовка</b>														
1	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	61
2	Сдача контрольных нормативов					4							4	8
<b>II. Техничко-тактическая подготовка</b>														
1	Стратегические приёмы в шахматах	5	5	6	6	6	6		6	6	6	6	6	64
2	Тактические приёмы в шахматах	5	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	65
3	Решение задач и комбинаций	5	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	65
4	Анализ партий и типовых позиций	5	6	6	6	6	6		6	7	8	8	8	72
5	Самоподготовка							40						40
<b>III. Теоретическая подготовка</b>														
1	История развития шахмат	3												3
2	Правила шахмат и их обновления													
3	Дебютная подготовка	5	4	6	6	5	6		6	6	6	6	4	60
4	Игра в эндшпиле и техника эндшпиля	5	5	6	6	5	6		6	6	6	5	5	61
5	Правила проведения соревнований и основы судейства				2				3					5
6	Психологическая подготовка			3										3
7	Основы здорового образа жизни	2												2
8	Техника безопасности на занятиях	2							2					4
<b>IV. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</b>														
1	Официальные соревнования	Согласно календарному плану												
2	Тренировочные блиц и рапид-турниры			3	3	3	6			4	3	4	3	29
3	Судейская практика		4											4
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>42</b>	<b>41</b>	<b>47</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>546</b>

### 3.2.7. Примерный годовой график расчета тренировочных часов для групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

№п/п	Темы занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
<b>I. Общая физическая и специальная подготовка</b>														
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	8	6	6	6	6	6	<b>74</b>
2	Сдача контрольных нормативов					5							5	<b>10</b>
<b>II. Техничко-тактическая подготовка</b>														
1	Стратегические приёмы в шахматах	6	6	7	7	7	8		7	7	7	8	8	<b>78</b>
2	Тактические приёмы в шахматах	7	7	7	7	7	7		7	7	7	8	8	<b>79</b>
3	Решение задач и комбинаций	7	7	7	7	7	8		7	7	7	8	8	<b>80</b>
4	Анализ партий и типовых позиций	7	7	8	8	8	8		8	8	8	8	8	<b>86</b>
5	Самоподготовка							51						<b>51</b>
<b>III. Теоретическая подготовка</b>														
1	История развития шахмат	5												<b>5</b>
2	Правила шахмат и их обновления													
3	Дебютная подготовка	6	6	7	7	7	8		7	7	7	8	7	<b>77</b>
4	Игра в эндшпиль и техника эндшпиля	6	6	7	7	7	8		7	7	7	8	7	<b>77</b>
5	Правила проведения соревнований и основы судейства				4				5					<b>9</b>
6	Психологическая подготовка			4							4			<b>8</b>
7	Основы здорового образа жизни	3												<b>3</b>
8	Техника безопасности на занятиях	2							2					<b>4</b>
<b>IV. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</b>														
1	Официальные соревнования	Согласно календарному плану												
2	Тренировочные блиц и рапид-турниры		5	5	5	5	6		5	5	5	5	5	<b>51</b>
3	Судейская практика		5						5					<b>10</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>55</b>	<b>55</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>66</b>	<b>54</b>	<b>58</b>	<b>59</b>	<b>62</b>	<b>702</b>

### 3.2.8. Примерный годовой график расчета тренировочных часов для групп высшего спортивного мастерства (ВСМ)

№п/п	Темы занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
<b>I. Общая физическая и специальная подготовка</b>														
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	<b>96</b>
2	Сдача контрольных нормативов					5							5	<b>10</b>
<b>II. Техничко-тактическая подготовка</b>														
1	Стратегические приёмы в шахматах	8	8	9	9	9	9		9	9	9	9	10	<b>98</b>
2	Тактические приёмы в шахматах	8	8	9	9	9	9		9	9	9	9	9	<b>97</b>
3	Решение задач и комбинаций	8	8	9	9	9	9		9	9	9	9	9	<b>97</b>
4	Анализ партий и типовых позиций	9	9	11	11	11	11		11	11	11	11	10	<b>116</b>
5	Самоподготовка							72						<b>72</b>
<b>III. Теоретическая подготовка</b>														
1	История развития шахмат	5												<b>5</b>
2	Правила шахмат и их обновления													
3	Дебютная подготовка	9	9	9	10	9	9		9	10	10	9	10	<b>103</b>
4	Игра в эндшпиле и техника эндшпиля	9	9	9	10	9	9		9	9	11	9	10	<b>103</b>
5	Правила проведения соревнований и основы судейства		2		4				5			3		<b>14</b>
6	Психологическая подготовка			5							5			<b>10</b>
7	Основы здорового образа жизни	3												<b>3</b>
8	Техника безопасности на занятиях	2					2							<b>4</b>
<b>IV. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</b>														
1	Официальные соревнования	Согласно календарному плану												
2	Тренировочные блиц и рапид-турниры	9	9	9	9	9	9		7	9	9	9	9	<b>97</b>
3	Судейская практика		4				4			4		4		<b>16</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>73</b>	<b>74</b>	<b>78</b>	<b>79</b>	<b>78</b>	<b>79</b>	<b>80</b>	<b>76</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>936</b>

### **3.3. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

#### **Этап начальной подготовки**

Основными задачами в группах начальной подготовки являются - привитие учащимся интереса к занятиям шахматами, овладение элементарными основами шахматной игры, ознакомление с основными тактическими идеями и приемами, получение первоначальных знаний по истории шахмат, приобретение навыков участия в соревнованиях, выполнение нормативов I-II юношеского разряда.

При планировании подготовки юного шахматиста необходимо учитывать практический опыт, свидетельствующий, что для достижения в юношеском возрасте звания мастера спорта требуется, как правило, от 6 до 10 лет тренировочной работы.

В группах начальной подготовки занимающиеся как правило не выступают в официальных соревнованиях, и учебный процесс должен быть насыщен большим количеством внутренних турниров (тематических, квалификационных), специальными занятиями по закреплению теоретических знаний и различными массовыми мероприятиями.

#### **Тренировочный этап**

В тренировочных группах первого года обучения – развитие интереса к занятиям шахматами, изучение сложных комбинаций на сочетание идей, овладение элементарными техническими приемами легко-фигурного эндшпиля, ознакомление с теорией А. Филидора, усвоение понятия о тренировке и гигиене шахматистов, выполнение норматива III разряда.

В тренировочных группах второго года обучения – формирование устойчивого интереса к занятиям шахматами, развитие тактического зрения, приобретение навыков самостоятельной работы над шахматами, ознакомление с приемами атаки в шахматной партии, проблемами центра, углубленное изучение легко-фигурных окончаний и основных приемов ладейного эндшпиля, изучение понятия инициативы в дебюте, расширение знаний по истории шахмат, изучение элементарных основ судейства и организации шахматных соревнований, выполнение нормативов III-II разрядов.

В тренировочных группах третьего года обучения – расширение полученных знаний, изучение теории В. Стейница, углубленное изучение темы «Атака на короля», ознакомление с характеристикой современных дебютов, совершенствование в изучении приемов эндшпиля и миттельшпиля, приобретение углубленных знаний о режиме шахматиста и методике тренировки, подтверждение норматива II разряда.

В тренировочных группах четвертого – совершенствование теоретических знаний, изучение типовых позиций миттельшпиля, овладение принципами формирования дебютного репертуара, углубленное изучение сложных окончаний, овладение глубокими знаниями по истории шахмат, получение сведений о психологической и волевой подготовке, выполнение норматива II-I разряда, КМС.

В тренировочных группах I и II годов обучения соревновательная нагрузка в официальных турнирах обычно еще невелика, поэтому учебный процесс не подразделяется на периоды.

На последующих годах обучения (в учебно-тренировочных группах III, IV годов обучения) учебный процесс подразделяется на периоды: подготовительный, соревновательный, переходный. В зависимости от календарного плана спортивных мероприятий соответствующим образом планируется учебно-тренировочный процесс подготовки шахматистов с тем, чтобы подвести занимающихся школы к основному соревнованию года в наилучшей спортивной форме и в состоянии оптимальной готовности.

**В подготовительном периоде** на первом этапе решаются общие задачи теоретической и практической подготовки, развития волевых качеств, спортивного трудолюбия, целеустремленности и настойчивости в устранении недостатков. На втором этапе подготовительного периода ведется непосредственная подготовка к предстоящему соревнованию.

**В соревновательном периоде** подводятся итоги тренировочной работы за прошедший этап подготовки, ставятся максимально высокие для данного шахматиста (команды) цели.

Значимость соревнования определяется в зависимости от перспективного плана подготовки шахматиста. Вся учебно-тренировочная работа в соревновательном периоде проводится с учетом особенностей данного соревнования.

**В переходном периоде** осуществляется создание наилучших условий для отдыха центральной нервной системы. Учебный процесс, начиная с учебно-тренировочных групп четвертого года обучения, строится на основании индивидуально-группового плана на 2-4 спортсменов примерно одинакового уровня подготовки. Для перворазрядников, кандидатов в мастера и мастеров спорта могут быть составлены индивидуальные планы подготовки.

### **Программный материал**

Программный материал содержит требования по основным разделам теории, практики и организации шахматного спорта применительно к условиям работы спортивных школ.

#### **3.3.1. Теория (для всех тренировочных групп)**

##### **Физическая культура и спорт в России:**

- понятие о физической культуре;
- физическая культура, как составная часть массовой культуры, одно из важнейших средств воспитания;
- задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие человека, подготовка его к высокопроизводительному труду и защите Родины;
- важнейшие постановления правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов;
- единая 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;
- спортивные школы;
- всесоюзные юношеские соревнования и спартакиады, их значение для массового развития спорта;
- шахматный турнир общеобразовательных учреждений на приз клуба «Белая ладья»;
- организационная структура и руководство физкультурным движением в России;
- федерация и Комитет по физической культуре и спорту;
- международные связи российских шахматистов;
- моральный облик спортсмена.

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

- правила шахматной игры;
- первоначальные понятия;
- нотация;
- турнирная дисциплина, правило «тронул-ходи», требование записи турнирной партии;
- основные положения шахматного кодекса;
- значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе;
- судейство в соревновании. Воспитательная роль судьи;
- виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская;
- контроль времени на обдумывание ходов в партии;
- таблица очередности игры в соревновании;
- правило определения цвета фигур;
- организация и проведение шахматных соревнований;
- положение о соревновании, регламент;
- подготовка мест соревнований;
- порядок открытия и закрытия соревнований;
- праздничность соревнований;

- порядок оформления отчета о соревновании;
- организация шахматных соревнований на приз «Белая ладья»;
- 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;
- чатуранга и шатрандж;
- табии;
- мансуба «Мат Диларам» как типичная задача средневекового Востока;
- шахматы в культуре стран Арабского Халифата;
- проникновение шахмат в Европу;
- реформа шахмат;
- шахматные трактаты;
- запрет шахмат церковью;
- испанские и итальянские шахматисты 16-17 веков;
- ранняя итальянская школа;
- калабриец Греко;
- шахматы, как придворная игра;
- мастера 18-го века;
- Филипп Стамма;
- алгебраическая нотация;
- Андре Франсуа Даникан Филidor и его теория;
- моденское трио;
- французские и английские шахматисты первой половины 19-го века;
- матч Лабурдоннэ-Мак-Доннель;
- автомат Кемпелена;
- кафе «Режанс»;
- журнал «Паламед»;
- немецкие шахматисты середины 19-го века;
- Адольф Андерсен;
- наследие П. Морфи;
- шахматы во второй половине 19-го века;
- борьба за звание чемпиона мира;
- первый чемпион мира В. Стейниц и его учение;
- основополагающее значение теории Стейница для развития шахмат;
- проникновение шахмат в Россию;
- шахматы в русском былинном творчестве;
- шахматы в культуре Киевской Руси;
- шахматы и торговые связи русских купцов с Востоком;
- шахматы в Московском государстве;
- изготовление шахмат, как вид ремесла;
- археологические находки на территории Русского государства;
- шахматы на Петровских ассамблеях;
- шахматы в культурной жизни русского общества 18-19 веков;
- первая шахматная книга на русском языке Ивана Бутримова;
- первый русский шахматный мастер А.Д. Петров;
- К.А. Яниш, братья Урусовы, И.С. Шумов;
- «Самоучитель шахматной игры» Э.С. Шифферса;
- шахматные собрания Петербурга;
- журнал «Шахматный листок»;
- шахматы и деятели русской культуры;
- М.И. Чигорин-основоположник русской шахматной школы;
- Э. Ласкер и его подход к шахматам;
- критика догматизма в шахматах;
- творчество З. Тарраша, Г. Пильсбери, А. Рубинштейна;
- шахматная жизнь в начале 20 века. Х.Р. Капабланка и его стиль;

- Гипермодернизм, как новое течение в шахматной мысли;
- творчество А. Нимцовича, Р. Рети, С. Тартаковера;
- становление советской шахматной организации;
- деятельность Н.В. Крыленко;
- первый чемпионат РСФСР;
- первые советские международные турниры;
- плеяда советских мастеров;
- А.А. Алехин-первый русский чемпион мира;
- крупнейшие международные турниры 20-30 годов 20-го века;
- образование ФИДЕ;
- система розыгрыша звания чемпиона мира;
- М. Эйве, его творчество, литературная и организационная деятельность;
- М.М. Ботвинник-первый советский чемпион мира;
- Советская шахматная школа, ее успехи и роль в мировом шахматном движении;
- Советские чемпионы мира;
- выдающиеся зарубежные шахматисты: С. Решевский, Р. Файн, М. Найдорф, С. Глигорич, Б. Ларсен, Л. Портиш;
- выдающиеся советские шахматисты: П. Керес, Д. Бронштейн, В. Смыслов, М. Таль, Т. Петросян, Б. Спасский;
- творчество Р. Фишера и А. Карпова;
- молодые зарубежные и российские шахматисты.

#### **Дебют:**

- определение дебюта, как подготовительной стадии к борьбе в середине игры;
- классификация дебютов;
- основные принципы разыгрывания дебюта;
- 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;
- стратегические идеи основных дебютных схем.

#### **Миттельшпиль:**

- понятие о тактике;
- понятие о комбинации;
- основные тактические приемы;
- связка, полу-связка, «вилка», открытое нападение, открытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение;
- размен;
- комбинации с мотивами «спертого» мата, использования слабости первой (последней) горизонтали, разрушения пешечного прикрытия короля, освобождения поля или линии, перекрытия, блокировки, превращения, уничтожение защиты;
- комбинация, как совокупность элементарных тактических идей;
- сложные комбинации на сочетание идей;
- атака в шахматной партии;

- инициатива и темп в атаке;
- атака пешками;
- атака фигурами;
- пешечно-фигурная атака;
- атака в дебюте;
- атака в миттельшпиле;
- атака в эндшпиле;
- атака на короля;
- атака на neroкировавшегося короля;
- атака на короля при односторонних рокировках;
- атака на короля при разносторонних рокировках;
- контрудар в центре в ответ на фланговую атаку;
- защита в шахматной партии;
- о роли защиты в шахматной партии;
- пассивная защита;
- активная защита;
- требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите;
- составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм в защитных мероприятиях;
- тенденция перехода в контратаку;
- тактическая защита;
- приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки;
- типичные комбинации в дебюте;
- типичные комбинации в миттельшпиле;
- типичные комбинации в эндшпиле;
- определение стратегии;
- элементы стратегии, оценки позиции, выбора плана;
- принципы 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 на вторую (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 центра с флангов в миттельшпиле;
- роль центра при фланговых операциях;
- борьба с образованием у противника пешечного центра;
- ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающих ходов;
- подвижность слона и коня в миттельшпиле;
- слабые и сильные поля;
- слабость комплекса полей;
- пешечные слабости;
- теория «островков»;
- создание слабости в лагере противника;

- понятие пешечного перевеса;
- пешечный перевес в центре;
- пешечный перевес на ферзевом фланге;
- пешечный перевес 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, создание противнику максимальных трудностей, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности;
- понятие компенсации;
- компенсация за ферзя;
- компенсация за ладью;
- компенсация за легкую фигуру;
- стратегическая инициатива;
- изолированные пешки;
- висячие пешки;
- понятие позиционной жертвы;
- позиционная жертва пешки;
- позиционная жертва 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 эндшпилье;
- активность фигур в эндшпилье;
- матование одинокого короля:
  - двумя тяжелыми фигурами;
  - ферзем;
  - ладьей;
  - двумя слонами;
  - слоном и конем.
- 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 проходная пешка;
- отдаленная проходная пешка;
- игра королем с двойной целью;
- «треугольник»;
- прорыв;
- сочетание угроз;
- поля соответствия в пешечных окончаниях;
- много-пешечные окончания;
- реализация лишней пешки в много-пешечных окончаниях;
- сложные пешечные окончания;
- ферзь против пешки;

- ладья против пешки;
- слон против пешки;
- конь против пешки;
- коневые окончания;
- слоновые окончания;
- одноцветные слоны;
- разноцветные слоны;
- сравнительная сила слона и коня в эндшпиле;
- ладейные окончания;
- ладья против пешки;
- ладья с пешкой против ладьи;
- ладья и крайняя пешка против ладьи;
- ладья и пешка (исключая крайнюю) против ладьи;
- принцип Тарраша;
- позиция Филадельфии;
- построение «моста»;
- ладья с пешкой против ладьи с пешкой;
- активность короля и ладьи в ладейных окончаниях;
- сложные ладейные окончания;
- ферзевые окончания;
- компенсация за ферзя в эндшпиле;
- компенсация за ладью в эндшпиле;
- компенсация за легкую фигуру в эндшпиле;
- ладья против легких фигур;
- ладья и конь (слон) против ладьи;
- проблемы перехода из миттельшпиля в эндшпиль;
- переход из дебюта в эндшпиль;
- сложные окончания.

#### **Основы методики тренировки шахматиста:**

- понятие об обучении и тренировке;
- обучение и тренировка, как единый педагогический процесс;
- дидактические принципы советской педагогики в процессе обучения и тренировки;
- формы и методы тренировки шахматиста;
- урок, как основная форма организации учебно-тренировочного процесса;
- план, содержание и построение теоретического занятия;
- структура индивидуального занятия;
- тренировка, как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретения им специальных знаний, навыков и качеств;
- круглогодичность тренировок;
- циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста;
- тренировочная нагрузка и работоспособность;
- система восстановительных мероприятий;
- основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного процесса;
- соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства;
- методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями;
- особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованием; 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, психологическая, специальная шахматная выносливость);
- специальная подготовка (отработанный дебютный репертуар, наличие наигранных миттельшпильных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов);
- методы совершенствования шахматиста:
  - усвоение шахматной культуры (наследия прошлого, современных достижений);
  - развитие комбинационного зрения;
  - развитие позиционного чутья;

- совершенствование счетных способностей;
- совершенствование способностей оценивать позицию;
- изучение принципов экономичного расчета вариантов;
- анализ собственного творчества;
- постоянная аналитическая работа;
- создание продуманной системы подготовки к соревнованиям;
- участие в соревнованиях;
- методика проведения занятий с новичками, шахматистами младших и средних разрядов.

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

- место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста;
- двигательная активность шахматиста;
- требования к режиму шахматиста;
- режим шахматиста во время соревнований;
- врачебный контроль за физическим состоянием шахматиста;
- содержание врачебного контроля и самоконтроля;
- порядок существования врачебного контроля.

#### **Шахматная литература:**

- значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста;
- обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, трактаты, первые книги и журналы, литература 19-20 столетия, современная литература;
- шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований;
- обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии);
- методы работы с шахматной литературой;
- принцип составления учебной и дебютной картотек.

#### **Практика (для всех тренировочных групп)**

##### **Квалификационные турниры, анализ партий и типовых позиций, индивидуальные занятия:**

- участие юных шахматистов в квалификационных и тематических турнирах;
- разбор с тренером-преподавателем сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером;
- индивидуальные занятия тренера-преподавателя с занимающимися в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

##### **Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты занимающихся:**

- проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат;
- групповое обсуждение рефератов;
- прием зачетов по организации и судейству соревнований;
- выполнение учащимися контрольных работ по пройденным темам;
- заслушивание аналитических докладов занимающихся.

##### **Консультационные партии; конкурсы решения задач, этюдов, комбинаций; 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 для развития счетных способностей.

#### **Общефизическая подготовка (для всех тренировочных групп)**

##### **Строевые упражнения:**

- построение в шеренгу, колонну (соблюдая определенный интервал и дистанцию);
- выполнение команд: «становись», «разойдись», «смирно», «оставить»;
- расчеты групп: по порядку, на первый и второй;
- повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом;
- передвижения: шаг и бег на месте, походный (обычный) шаг, бег, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение длины и частоты шагов;

- перестроения: из одной шеренги в две, на колонны по одному, в колонну по два, повороты в движении;
- размыкания и смыкания: 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: поднимание 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, перекрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и на обеих ногах на 30 метров;
- Для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклонами вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног и др.), упражнения по формированию правильной осанки.

#### **Общеразвивающие упражнения с предметами:**

- со скакалкой: с короткой - подскоки на обеих и на одной ноге, с ноги на ногу, бег со скакалкой, с длинной - пробегание под вращающейся скакалкой, подскоки 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, упражнения с сопротивлением партнера;
- с баскетбольными мячами: броски из различных положений (стоя, лежа, сидя), броски одной и двумя руками, броски из-за головы, сбоку, снизу, ведение мяча с постепенным ускорением движения, 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 месте, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, с высоким подниманием бедра, сочетание ходьбы с прыжками;
- бег обычный, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ноги назад, перекрестным 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 гранат, копья, толкание ядра;
- спортивные и подвижные игры;
- спортивные и подвижные игры в спортивном зале 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, 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. Войцеховского, см; «Материалы к докладу на Всероссийской методической конференции тренеров по шахматам», ноябрь 1962 г. Москва, Союз спортивных обществ и организаций)

## **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 (3-6 шагов) упражнение повторяется;
- в том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов;
- постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается;
- через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8, 12, 16, 20 и более шагов.

### **2-е упражнение**

- в движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов;
- последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов;
- через несколько занятий продолжительность выдоха 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 глубокий вдох;
- резко спустить 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 вдохнуть 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 надо уделять 6-8 минут.

Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий:

- Дыхание становится более глубоким, более ровным;
- Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб; см;

Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе. 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;

## **3.3.2. Программные требования по годам спортивной подготовки**

### **3.3.2.1 Группы начальной подготовки**

#### **Первый год (НП-1)**

#### **Физическая культура и спорт в России:**

Понятие о физической культуре.

#### **Шахматный кодекс; судейство и организация соревнований:**

- правила шахматной игры;
- первоначальные понятия;
- нотация;

- турнирная дисциплина, правило «тронул-ходи», требования записи турнирной партии.

#### **Исторический обзор развития шахмат:**

- происхождение шахмат;
- легенда о радже и мудреце;
- распространение шахмат на востоке;
- чатуранга и шатрандж;
- табии;
- мансуба «мат Диларам», как типичная задача средневекового Востока.

#### **Дебют:**

- определение дебюта, как подготовительной стадии к борьбе в середине игры;
- классификация дебютов;
- основные принципы разыгрывания дебюта;
- мобилизация фигур;
- борьба за центр;
- безопасность короля.

#### **Миттельшпиль:**

- понятие о тактике;
- понятие о комбинации;
- основные тактические приемы;
- связка, полу-связка, «вилка», открытое нападение, открытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение;
- размен;
- определение стратегии;
- принципы реализации материального преимущества;
- простейшие принципы разыгрывания середины партии:
  - целесообразное развитие фигур;
  - мобилизация сил;
  - определение ближайшей и последующей задач.

#### **Эндшпиль:**

- определение эндшпиля;
- роль короля в эндшпилье;
- активность фигур в эндшпилье;
- матование одинокого короля:
  - двумя тяжелыми фигурами;
  - ферзем;
  - ладьей;
  - двумя слонами;
  - слоном и конем;
- пешечные окончания;
- правило «квадрата»;
- оппозиция;
- виды оппозиции;
- цугцванг;
- король и пешка против короля;
- ферзь против пешки;
- ладья против пешки;
- коневые окончания.

#### **Второй год (НП-2)**

##### **Физическая культура и спорт в России:**

- спортивные школы;
- всесоюзные юношеские соревнования и спартакиады, их значение для массового развития спорта;
- всесоюзный турнир на приз клуба «белая ладья»;

##### **Шахматный кодекс, судейство и организация соревнований:**

- Основные положения шахматного кодекса;

- Значение спортивных мероприятий и их место в учебно-тренировочном процессе.

#### **Исторический обзор развития шахмат:**

- шахматы в культуре стран арабского халифата;
- проникновение шахмат в Европу;
- реформа шахмат;
- шахматные трактаты;
- запрет шахмат церковью;
- испанские и итальянские шахматисты 16-17 веков;
- ранняя итальянская школа;
- калабриец Греко;
- шахматы, как придворная игра.

#### **Дебют:**

- классификация дебютов;
- значение флангов в дебюте;
- захват центра и флангов;
- прорыв центра;
- гамбиты;
- стратегические идеи гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.

#### **Миттельшпиль:**

- комбинации с мотивом «спертого мата»;
- комбинации на использование слабости последней горизонтали;
- на разрушение пешечного центра;
- на освобождение поля, на освобождение линии;
- на перекрытие;
- на блокировку;
- на превращение пешки;
- на уничтожение защиты;
- план игры;
- оценка позиции;
- центр, централизация;
- открытые и полуоткрытые линии;
- тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.

#### **Эндшпиль:**

- пешечные окончания;
- король и пешка против короля и пешки;
- король и пешка против короля и двух пешек;
- отдаленная проходная пешка;
- защищенная проходная пешка;
- пешечный прорыв;
- слон против пешки;
- конь против пешки;
- коневые окончания;
- король, конь и пешка против короля;
- слоновые окончания;
- король, слон и пешка против короля.

#### **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.

### **3.3.2.2 Группы тренировочного этапа**

#### **Первый год (ТЭ-1)**

#### **Физическая культура и спорт в России:**

- постановления правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов;

### **Шахматный кодекс, судейство и организация соревнований:**

- судейство соревнований;
- воспитательная роль судьи;
- виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские.

### **Исторический обзор развития шахмат:**

- мастера 18-го века;
- Филипп Стамма;
- алгебраическая нотация;
- Андре Франсуа Даникан Филidor и его теория;
- моденское трио.

### **Дебют:**

- план в дебюте;
- оценка позиции в дебюте;
- связь дебюта с миттельшпилем;
- стратегические идеи защиты двух коней, дебюта четырех коней, защиты Филидора, шотландской партии, шотландского гамбита.

### **Миттельшпиль:**

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

### **Эндшпиль:**

- основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях;
- конь против пешек;
- конь с пешкой против двух и более пешек;
- слон против пешек;
- слон с пешкой против двух и более пешек;
- ладейные окончания;
- ладья против пешек;
- ладья с пешкой против ладьи.

### **Основы методики тренировки шахматиста:**

- понятие об обучении и тренировке;
- обучение и тренировка как единый педагогический процесс;
- дидактические принципы педагогики в процессе обучения и тренировки.

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

- понятие о гигиене;
- краткая характеристика гигиены физического труда, физических упражнений и спорта;
- гигиена умственного труда;
- личная гигиена шахматиста.

## **Второй год (ТЭ-2)**

### **Физическая культура и спорт в России:**

- единая 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:**

- системы соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская;
- контроль времени на обдумывание ходов в партии;
- таблица очередности игры в соревновании;
- правило определения цвета фигур.

### **Исторический обзор развития шахмат:**

- французские и английские шахматисты первой половины 19-го века;
- матч Лабурдоннэ - Мак-Доннель;
- автомат Кемпелена; кафе «Режанс»;
- журнал «Паламед»;
- немецкие шахматисты середины 19-го века;
- Адольф Андерсен;
- наследие Пола Морфи;
- шахматы во второй половине 19-го века;
- 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 отказанного ферзевого гамбита.

#### **Миттельшпиль:**

- атака в шахматной партии;
- инициатива и темп в атаке;
- атака пешками;
- атака фигурами;
- пешечно-фигурная атака;
- атака в дебюте;
- атака в миттельшпиле;
- атака в эндшпиле;
- пешечно-фигурный центр;
- открытый центр;
- центр и фланги;
- осада центра с флангов в миттельшпиле;
- роль центра при фланговых операциях;
- борьба с образованием у противника пешечного центра;
- проблемы центра;
- закрытый пешечный центр;
- пешечный клин;
- подвижный пешечный центр;
- пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки.

#### **Эндшпиль:**

- поля соответствия в пешечных окончаниях;
- конь с пешками против коня с пешками;
- борьба слона с пешками против слона с пешками;
  - слоны одноцветные;
  - слоны разноцветные.
- слон с пешкой против двух и более пешек;
- ладья и крайняя пешка против ладьи;
- ладья и некрайняя пешка против ладьи;
- принцип Тарраша;
- принцип Филидора;
- построение «мост».

#### **Основы методики тренировки шахматиста:**

- формы и методы тренировки шахматиста;
- урок, как основная форма организации учебно-тренировочного процесса;
- план, содержание и построение теоретического занятия.

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

- закаливание и его сущность;
- роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний;
- средства закаливания и методика их применения;
- использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма;

### **Шахматная литература:**

- значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста.

### **Третий год (ТЭ-3)**

#### **Физическая культура и спорт в России:**

- детско-юношеские спортивные школы;
- всесоюзные юношеские соревнования и спартакиады, их значение для массового развития спорта;
- всесоюзный турнир на приз клуба «белая ладья».

#### **Шахматный кодекс, судейство и организация соревнований:**

- организация и проведение шахматных соревнований;
- положение о соревновании;
- регламент;
- подготовка мест соревнований;
- порядок открытия и закрытия соревнований;
- праздничность соревнований;
- порядок оформления отчета о соревновании;
- организация шахматных соревнований на приз «белая ладья».

#### **Исторический обзор развития шахмат:**

- проникновение шахмат в Россию;
- шахматы в русском былинном творчестве;
- шахматы в культуре киевской Руси;
- шахматы и торговые связи русских купцов с востоком;
- шахматы в московском государстве;
- изготовление шахмат, как вид ремесла;
- археологические находки на территории русского государства;
- шахматы на петровских ассамблеях;
- шахматы в культурной жизни русского общества 18-19 веков;
- первая шахматная книга на русском языке Ивана Бутримова;
- первый русский шахматный мастер А.Д. Петров, Яниш, братья Урусовы, И.С. Шумов;
- «самоучитель шахматной игры» Э.С. Шифферса;
- шахматные собрания Петербурга;
- журнал «шахматный листок»;
- шахматы и деятели русской культуры;
- первый чемпион мира Э. Ласкер и его учение.

#### **Дебют:**

- эволюция взглядов на дебютную теорию;
- характеристика современных дебютов;
- стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.

#### **Миттельшпиль:**

- атака на короля;
- атака на neroкировавшегося короля;
- атака на короля при односторонних рокировках;
- атака на 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 освобождающих 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 и качеств;
- круглогодичность тренировок;
- циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста;
- тренировочная нагрузка и работоспособность;
- система восстановительных мероприятий;
- основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного процесса;
- структура индивидуального занятия.

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

- значение питания, как фактора обеспечения и укрепления здоровья;
- понятие об основном обмене об энергетических затратах при различных физических и умственных нагрузках и восстановлении;
- понятие о калорийности и усвояемости пищи;
- вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шахматиста.

### **Шахматная литература:**

- обзор мировой шахматной литературы;
- первые рукописи, трактаты;
- первые книги и журналы;
- литература 19-20 столетия;
- современная литература.

### **Четвертый год (ТЭ-4)**

#### **Физическая культура и спорт в России:**

- организационная структура и руководство физкультурным движением в России;
- федерация и комитет по физической культуре и спорту.

#### **Шахматный кодекс; судейство и организация соревнований:**

- зачет по судейству и организации соревнований;
- инструкторская и судейская практика.

#### **Исторический обзор развития шахмат:**

- М.И. Чигорин - основоположник русской шахматной школы;
- Э. Ласкер и его подход к шахматам;
- критика догматизма в шахматах;
- Творчество З. Тарраша, Г. Пильсбери, А. Рубинштейна;
- Шахматная жизнь в начале 20 века;
- становление советской шахматной организации;
- деятельность Н.В. Крыленко;
- первый чемпионат России;
- первые советские международные турниры;
- плеяда советских мастеров.

#### **Дебют:**

- методы работы над дебютами;
- принципы составления дебютного репертуара;
- стратегические идеи защиты Алехина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала.

#### **Миттельшпиль:**

- защита в шахматной партии;
- о роли защиты в шахматной партии;
- пассивная защита;
- активная защита;
- требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите;
- составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм в защитных мероприятиях;
- тенденция перехода в контратаку;

- подвижность слона и коня в миттельшпиле;
- слабые и сильные поля;
- слабость комплекса полей;
- пешечные слабости;
- теория «островков»;
- создание слабости в лагере противника.

#### **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-тренировочных занятий перед соревнованием; индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста.

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

- гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом;
- значение правильного режима для юного спортсмена;
- место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста; двигательная активность шахматиста.

#### **Шахматная литература:**

- шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.

### **3.3.2.3 Группы спортивного совершенствования**

#### **Первый год (ГСС-1)**

##### **Физическая культура и спорт в России:**

- международные связи российских шахматистов;
- моральный облик спортсмена.

##### **Шахматный кодекс, судейство и организация соревнований:**

- зачет по судейству и организации соревнований;
- инструкторская и судейская практика.

##### **Исторический обзор развития шахмат:**

- Х.Р. Капабланка и его стиль;
- гипермодернизм, как новое течение в шахматной мысли;
- творчество А. Нимцовича, Р. Рети, С. Тартаковера;
- А.А. Алехин-первый русский чемпион мира;
- крупнейшие международные турниры 20-30 годов 20-го века;
- образование ФИДЕ, система розыгрыша звания чемпиона мира.

##### **Дебют:**

- понятие дебютной новинки;
- концентрический метод изучения дебютных схем;
- стратегические идеи защиты Грюнфельда, защиты Нимцовича, дебюта Рети.

##### **Миттельшпиль:**

- тактическая защита;
- приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки;
- преимущество двух слонов;
- блокада пешки и пешечной цепи;
- пешечный прорыв;
- размен, как средство получения перевеса;
- понятие пешечного перевеса;
- пешечный перевес в центре;
- пешечный перевес на ферзевом фланге;

- пешечный перевес на королевском фланге;
- пешечные цепи;
- стратегическая защита;
- приемы стратегической защиты:
  - размен атакующих фигур противника;
  - создание противнику максимальных трудностей;
  - ослабление позиции противника;
  - жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности;
- понятие компенсации;
- компенсация за ферзя;
- компенсация за ладью;
- компенсация за легкую фигуру.

#### **Эндшпиль:**

- компенсация за ферзя в эндшпилье;
- компенсация за ладью в эндшпилье;
- компенсация за легкую фигуру в эндшпилье;
- ладья против легких фигур;
- ладья и конь (слон) против ладьи;
- ферзевые окончания;
- проблемы перехода из миттельшпиля в эндшпиль;
- переход из дебюта в эндшпиль.

#### **Основы методики тренировки шахматиста**

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

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

- Требования к режиму шахматиста;
- Режим шахматиста во время соревнований;
- Врачебный контроль за физическим состоянием шахматиста;
- Содержание врачебного контроля и самоконтроля;
- Порядок существования врачебного контроля в спортивной школе.

#### **Шахматная литература**

- обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии).

#### **Второй год (ГСС-2)**

##### **Исторический обзор развития шахмат:**

- М.М. Ботвинник-первый советский чемпион мира;
- советская шахматная школа, ее успехи и роль в мировом шахматном движении;
- советские чемпионы мира.

##### **Дебют:**

- стратегические идеи новоиндийской защиты, каталонского начала.

##### **Миттельшпиль:**

- типичные комбинации в миттельшпилье;
- стратегическая инициатива;
- изолированные и висячие пешки;
- позиционная жертва пешки, качества;
- игра на двух флангах;
- маневренная борьба в закрытых позициях;
- типовые позиции;

- планы сторон в типовых позициях.

#### **Эндшпиль:**

- сложные окончания.

#### **Основы методики тренировки шахматиста:**

- усвоение шахматной культуры (как наследия прошлого, так и современных достижений);
- развитие комбинационного зрения;
- развитие позиционного чутья;
- совершенствование счетных способностей;
- совершенствование способностей оценивать позицию;
- изучение принципов экономичного расчета вариантов;
- анализ собственного творчества;
- постоянная аналитическая работа;
- создание продуманной системы подготовки к соревнованиям;
- участие в соревнованиях.

#### **Шахматная литература:**

- методы работы с шахматной литературой;
- принцип составления учебной и дебютной картотек.

#### **Третий год обучения (ГСС-3)**

##### **Исторический обзор развития шахмат:**

- выдающиеся советские шахматисты: П. Керес, Д. Бронштейн, В. Смыслов, М. Таль, Т. Петросян, Б. Спасский.
- творчество Р. Фишера и А. Карпова;

##### **Дебют:**

- углубленное изучение систем личного дебютного репертуара.

##### **Миттельшпиль:**

- совершенствование индивидуального стиля шахматиста.

##### **Эндшпиль**

Совершенствование индивидуального стиля шахматиста.

##### **Основы методики тренировки шахматиста:**

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

#### **3.3.2.4 Группы высшего спортивного мастерства**

В этих группах с шахматистами ведется учебно-тренировочная работа на основе индивидуальных перспективных планов.

#### **3.4. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям шахматами;
- развитие личностных качеств;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств - развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и

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

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, 37 сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей шахматистов, задач и направленности тренировочного занятия.

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

### **3.5. Планы применения восстановительных средств и мероприятий**

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

Возросший объем и интенсивность тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья. 38 Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- естественные и гигиенические;
- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

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

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

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

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

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

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

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

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

### **3.6. Естественные и гигиенические средства восстановления**

К данным средствам восстановления относятся:

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

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

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

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

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

#### **Использование естественных факторов природы.**

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

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

### **3.7. Методические средства восстановления**

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

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного 40 отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов;

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

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

### **3.8. Медико-биологические средства восстановления**

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- специальное питание и витаминизация;
- фармакологические;
- физиотерапевтические;
- бальнеологические.

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

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

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

### **3.9. Психологические средства восстановления**

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

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

### **3.10. Планы антидопинговых мероприятий**

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

### **3.11 Планы инструкторской и судейской практики**

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

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

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

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

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил 42 соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время занятий на тренировочном этапе у шахматистов необходимо самостоятельное ведение дневника, где нужно вести учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и

поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект тренировочного занятия и 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 и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания - судьи по спорту.

### **3.12 Методические рекомендации тренерам по наиболее важным в организационном отношении вопросам содержания каждого раздела программы**

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

При раскрытии этой темы (на протяжении всего курса спортивной подготовки) у занимающихся необходимо выработать четкие представления о задачах физического воспитания в стране, ознакомить их с важнейшими нормативными документами по вопросам развития физической культуры и спорта в нашей стране и роста достижений спортсменов, подчеркнуть роль Единой всероссийской спортивной классификации для развития физической культуры и спорта в России.

Необходимо обратить особое внимание на тему «Моральный облик спортсмена» с тем, чтобы сформировать у занимающихся взгляд на спортсмена как человека активной жизненной позиции, руководящегося высокими принципами морали, стремящегося к саморазвитию и самореализации.

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

При изучении этого раздела ставится задача по овладению учащимися положениями шахматного кодекса, приобретению ими навыков судейства и организации шахматных соревнований. Рассказывая о той или иной теме, тренер должен стремиться давать как можно больше конкретных примеров из практики самих занимающихся.

#### **Исторический обзор развития шахмат**

Этот раздел занимает очень важное место в курсе спортивной подготовки. Изучение истории позволяет овладеть культурным наследием прошлого, проследить эволюцию шахматного творчества, идей и методов борьбы в шахматной партии.

Хотя расположение материала дано в хронологическом порядке, необходимо открывать курс истории шахмат обзорным очерком по всему разделу. Темы данного года обучения изучаются углубленно, а остальные вопросы шахматной истории освещаются в обзорном очерке схематично - это позволяет давать учащимся знания по конкретным темам и в то же время не прерывать цельности представления об историческом развитии шахмат, как во всем мире, так и в нашей стране. Особое место следует отвести изучению истории развития шахмат на Брянщине.

#### **Основы методики тренировки шахматиста**

В этом важном разделе программы ставятся задачи по формированию у занимающихся правильного представления о тренировке как процессе всесторонней подготовки шахматиста и ее закономерностях. Целесообразно при изучении темы «Методика совершенствования шахматиста» использовать как можно больше практических рекомендаций, имеющих в шахматной литературе.

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

Рассматривая темы этого раздела программы, необходимо стремиться к развитию у занимающихся понимания значения режима дня и физической подготовки шахматиста как неизменных компонентов спортивного успеха.

#### **Шахматная литература**

В этом разделе внимание акцентируется на овладении методикой работы с шахматной литературой и повышении уровня шахматной культуры.

#### **Дебют**

При прохождении раздела «Дебют» следует исходить из того, что в программе конкретные дебюты изучаются в первую очередь для повышения шахматной культуры занимающихся. При этом взят за основу концентрический метод - для каждого разряда определяется своя глубина ознакомления с данным дебютом.

Часы, отведенные программой на изучение дебютов, рекомендуется использовать для обзорных лекций по теории дебютов. Детальное ознакомление с той или иной дебютной системой осуществляется занимающимся самостоятельно и на индивидуальных занятиях с тренером.

В соответствии с программными требованиями по разделу «Дебют» проводятся контрольные зачеты. В то же время в зависимости от индивидуальных вкусов и особенностей занимающихся могут изучаться любые другие дебюты, не предусмотренные в программе данного разряда.

#### **Миттельшпиль**

На этот раздел программой отводится наибольшее количество часов. Рекомендуется при изучении раздела помимо лекционного материала использовать метод практических упражнений, заключающийся в том, что после изложения конкретного вопроса учащимся даются специально подобранные позиции, в которых надо самостоятельно найти изучаемую идею. При этом надо стремиться к тому, чтобы учащиеся находили решение без передвижения фигур. Можно подобные позиции разыгрывать в парах с ускоренным контролем времени на обдумывание ходов.

#### **Эндшпиль**

Концентрический метод изучения рекомендуется и в этом разделе. Темы, указанные в программе для каждого года обучения, являются основными, другие вопросы рассматриваются схематично.

#### **Самостоятельная работа**

В этом разделе программы акцентируется внимание на формирование у занимающихся навыков самостоятельной работы. В группах начальной подготовки проводятся только контрольные работы. С каждым годом спортивной подготовки содержание тем этого раздела углубляется.

Занимающиеся в тренировочных группах должны сделать как минимум одно фундаментальное сообщение в течение года, а занимающиеся групп совершенствования спортивного мастерства - не менее трех.

#### **Квалификационные турниры**

Участие в квалификационных турнирах является одной из основных форм подготовки шахматиста, проверкой полученных знаний и практических навыков. Квалификационные турниры проводятся на протяжении всего учебного года для шахматистов младших разрядов и рассматриваются как тренировочные в подготовительном периоде шахматистов старших разрядов.

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

Основная задача этого раздела состоит в том, чтобы познакомить занимающихся с шахматной композицией, научить играть партии по консультации, показать значение сеансов одновременной игры для популяризации шахмат.

Особенно часто рекомендуется проводить сеансы одновременной игры и конкурсы на первом году обучения в группах начальной подготовки. В тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства сеансы одновременной игры следует проводить с шахматными часами.

Во всех группах проводятся упражнения для развития техники расчета вариантов.

#### **Развитие творческого мышления**

Основная задача этого раздела – развитие изобретательности и логического мышления юных шахматистов. Необходимо предусмотреть упражнения, направленные на развитие внимания и формирование умения его концентрировать, развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи.

#### **Организация инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе шахмат. Занимающиеся в тренировочных группах получают углубленные знания об основах судейства, о правилах соревнований в первые три года обучения. Спортсмены

тренировочных групп 4-5 годов обучения и групп спортивного совершенствования мастерства принимают участие в судейских семинарах. Каждый учащийся старших групп к концу обучения должен уметь организовать и проводить шахматные соревнования и простейшие занятия с начинающими шахматистами. Они должны исполнять шахматный кодекс, уметь учитывать конкретные обстоятельства и детали в процессе соревнований, знать правила игры в шахматы, правила соревнований, систему судейства, различные системы соревнований, права и обязанности судьи и участников соревнований.

#### **Общая физическая подготовка**

Общефизическая подготовка является обязательной для шахматистов всех групп каждого года обучения и проводится систематически.

При проведении занятий по ОФП следует учитывать специфику шахматного спорта, характеризующуюся малой двигательной активностью, и стремиться проводить занятия на открытом воздухе с использованием подвижных и спортивных игр.

#### **Использование здоровьесформирующих, здоровьесберегающих, оздоровительных технологий, технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья**

##### *Здоровьесформирующие технологии.*

Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

##### *Здоровьесберегающие технологии.*

Обеспечивают создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательной и тренировочной деятельности (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям обучающихся

##### *Оздоровительные технологии.*

Направлены на решение задач укрепления физического здоровья занимающихся и разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами физической культуры и спорта) и физкультурно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

##### *Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья.*

Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

#### **Использование компьютерных программ при обучении шахматам**

Оптимизировать образовательную деятельность по обучению шахматам, добиться его эффективности можно путем использования современных компьютерных программ. Рекомендуем к использованию следующие программы.

Координатный шахматный тренажер (Board) – программа для изучения шахматной доски. Служит для лучшего запоминания шахматных полей, помогает в изучении шахматной нотации. Это многоуровневая программа, которая позволяет учитывать уровень подготовленности юного шахматиста, обеспечивает многократное повторение и усвоение материала, дает возможность осуществлять самоконтроль. Данная программа наиболее эффективна на этапе начальной подготовки при изучении тем: «Шахматная доска», «Геометрия шахматной доски», «Шахматная нотация».

Программа боевые шахматы (BATTLE CHESS) ориентирована на начинающих шахматистов первого-третьего годов обучения. Помогает сформировать у детей начальные навыки шахматной игры, изучить общие шахматные правила. В разделе мини игры предложены различные шахматные задания для закрепления полученных навыков в зависимости от их подготовленности и возраста. Помощь этой программы необходима в изучении таких тем как: «Правила шахматной игры», «Первоначальные понятия», «Ходы фигур», «Простейшие дебютные принципы».

CHESS3DR – простейшая игровая шахматная программа для шахматистов I-III разрядов. Служит для отработки элементарных дебютных навыков. Существует два уровня сложности первый из которых ориентирован на шахматистов II-III разрядов, второй заслуживает внимания шахматистов I разряда.

Помощь этой программы необходима в изучении следующих тем: «Основные принципы дебютного развития», «Мобилизация фигур», «Борьба за центр», «Безопасность короля», «Основные тактические принципы», «Определение стратегии», «Умение матовать короля в конце шахматной партии».

Шахматная школа для IV-II разрядов – программа для решения различных тематических шахматных заданий. Программа имеет навигатор для отработки тем: «Мат двумя ладьями», «Мат ферзем», «Мат ладьей», «Мат двумя слонами», «Мат слоном и конем», «Борьба легких и тяжелых фигур», «Ферзь против ладьи», «Реализация большого материального преимущества».

Сборник задач Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. Программа рассчитана на два года, написана доступным языком, проста и поэтому может использоваться как тренерами спортивной школы, так и родителями для самостоятельной работы с детьми. В электронном варианте открывается через программу WINDVIEW на любом компьютере или ноутбуке. Программа содержит задания по тактике различной степени сложности и охватывает такие темы как: «Мат в 1 ход», «Мат в 2 хода», «Мат в 3 хода», «Закрытие от шаха», «Связка», «Двойной удар», «Вскрытое нападение», «Двойной шах», «Вскрытый шах», «Отвлечение», «Завлечение», «Понятие комбинация».

Альтернативой сборнику Чехова является электронный вариант советского сборника шахматных задач под редакцией Иващенко, где содержится практически тот же перечень шахматных заданий с подсказками для начинающих шахматистов. Данные сборники ориентированы на самостоятельную работу детей при прохождении тем, связанных с шахматной тактикой для дальнейшего самосовершенствования.

Программа CHESSBASE 13.0 направлена на работу тренировочных групп первого, второго и третьего года, а также групп спортивного совершенствования. Программа содержит миллионную базу партий, сыгранных с 19 века по наши дни. Она служит для подготовки спортсменов высоких разрядов, так как позволяет подготовиться по любому шахматному дебюту и практически к любому играющему шахматному партнеру. Ею пользуются ведущие шахматисты мира при подготовке к своим партиям, поэтому данная программа является незаменимым справочным и подсобным средством для изучения стиля игры своих будущих противников.

Игровая программа FRITZ – одна из ведущих шахматных программ в мире. Имеет разную уровневую систему, которая будет интересна и для шахматистов начинающих, играть в шахматы независимо от возраста, так и для опытных мастеров. Программа может играть роль тренера, то есть подсказывать начинающим шахматистам, а может быть жестким соперником, опровергая различные стратегии человека. Этим она и привлекательна шахматистов разного уровня подготовленности.

Технологии Интернета позволяют научиться играть в шахматы, не выходя из дома. Безусловно, работа с тренером не сравнится с самостоятельным изучением шахмат, но современность позволяет людям старшего возраста изучать шахматы с помощью различных компьютерных программ и возможностей Интернета. Рекомендуем использовать следующие информационные ресурсы Интернета: [www.crestbook.com](http://www.crestbook.com), [www.chesspro.ru](http://www.chesspro.ru), [www.russiachess.org](http://www.russiachess.org), [www.chessplanet.ru](http://www.chessplanet.ru), [www.gambler.ru](http://www.gambler.ru), [www.playchess.com](http://www.playchess.com)

### **Организация психологической подготовки**

Психологическая подготовка шахматиста – это целенаправленный процесс развития и совершенствование значимых свойств, необходимых для полноценного развития личности и достижения высоких спортивных результатов.

Цель психологической подготовки – формирование готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие интеллекта спортсмена.

Задачи психологической подготовки:

- формирование значимых морально-волевых качеств;
- совершенствование свойств внимания;
- овладение умением сосредотачиваться и мобилизоваться во время тренировочной деятельности;
- овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением;
- овладение умением регулировать психическое состояние во время соревнований;

- развитие способностей к самоанализу, самокритичности,
- требовательности к себе;
- овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;
- создание уверенности в своих силах;
- формирование готовности к выступлениям на соревнованиях; – воспитание стремления целеустремленно бороться за победу.

Психологическая подготовка к тренировочным занятиям предусматривает решение задач, среди которых главной является формирование мотивов для напряженной тренировочной работы и осознанного положительного отношения к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

В психологической подготовке шахматистов применяются следующие методы:

- словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;
- выполнение посильных задач для достижения результата;
- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений (используя их, необходимо соблюдать постепенность и осторожность, не требуя предельной мобилизации);
- применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена;
- смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Правильно организованная психологическая подготовка позволяет успешно решать задачи тренировочной деятельности и достигать высоких спортивных результатов.

### **Организация воспитательной работы**

Воспитательная работа в спортивных школах направлена на формирование личности юного спортсмена. Главная задача – воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов, так как успехи в современном спорте зависят во многом от трудолюбия. Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели. Одним из главных качеств спортсменов является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкого исполнения указаний тренера-преподавателя, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома.

Основными средствами воспитательного взаимодействия при подготовке шахматистов являются:

- личный пример и тренерское мастерство;
- высокая организованность тренировочной и образовательной деятельности;
- дружный коллектив, сплоченный единством цели;
- атмосфера трудолюбия, творчества, взаимопомощи;
- бережное, вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших опытных спортсменов.

Часто применяются следующие формы воспитательной работы:

- активное привлечение занимающихся к общественной работе; трудовые сборы и субботники;
- систематическое освещение событий в стране и мире; информирование о выдающихся достижениях российских спортсменов в шахматах и других видах спорта;

- беседы на общественно-политические, нравственные темы; встречи с ветеранами шахматного спорта, интересными людьми;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся;
- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы;
- просмотр соревнований;
- организация свободного времени спортсменов;
- введение ритуала торжественного приема вновь поступающих, проводы выпускников;
- взаимосвязь с общеобразовательной школой и школьными организациями.

## **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Контроль уровня подготовки занимающихся осуществляется один раз в год, в конце учебного года в рамках промежуточной или итоговой аттестации. Форма контроля – контрольные испытания. На завершающих годах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа выполнение контрольных нормативов является основанием для отбора и зачисления учащихся на следующие этапы обучения.

### **4.1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности**

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты: прыжки в длину с места; челночный бег 3x10 м; подтягивание.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление проходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземления. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху (мальчики). Исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения.

Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа выполняется максимальное количество раз (девочки). Исходное положение: вис лежа, руки полностью выпрямлены в локтевом суставе, туловище и ноги составляют одну единую линию. Подтягивание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью перекладины, возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

### **4.2. Комплектование тренировочных групп**

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства; Группы формируются в соответствии с возрастом, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов;

#### **4.2.1. Этап начальной подготовки**

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 7 - летнего возраста, желающие заниматься шахматами, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1-го года осуществляется по результатам сдачи контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке (приложение №1).

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

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

**4.2.2. Тренировочный этап спортивной подготовки (этап спортивной специализации)**

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 1 года), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке (приложение №2).

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на  
тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)

	Подъем туловища лежа на спине (не менее 11 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

#### 4.2.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Группы этапа совершенствования спортивного мастерства формируются из числа спортсменов, имеющих спортивный разряд - кандидат в мастера спорта и сдавшие контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке (приложение №3).

Приложение № 3

#### Нормативы

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

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

#### 4.2.4. Этап высшего спортивного мастерства

Группы этапа высшего спортивного мастерства формируются из числа спортсменов, имеющих спортивное звание, мастер спорта России и сдавшие контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке (приложение №4).

Приложение № 4

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 18 раз)	Приседание без остановки (не менее 12 раз)
	Кросс 2 км (не более 9 мин 30 с)	Кросс 2 км (не более 11 мин 30 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 18 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 14 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 17 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 8 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, гроссмейстер России	

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

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

Перевод занимающихся на следующий тренировочный этап, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- определение технической подготовленности;
- уровень спортивного мастерства;
- участие в спортивных соревнованиях.

#### **4.3. Комплекс программных требований и контрольных упражнений по тестированию уровня теоретической подготовки и подготовки в области избранного вида спорта**

##### **При переходе в группу начальной подготовки второго года:**

- знать основы шахматного кодекса;
- уметь записывать партию;
- уметь определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую»;
- знать историю о происхождении шахмат и распространении их на востоке;
- показать знания простейших дебютных принципов;
- показать знания стратегических идей итальянской партии;
- уметь определять названия и идеи основных тактических приемов;
- владеть простейшими принципами реализации материального преимущества;
- владеть простейшими принципами разыгрывания середины партии;
- уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами;
- знать правило «квадрата»;
- владеть понятиями «оппозиция», «цугцванг»;
- владеть приемом «лестница» в эндшпиле «ферзь против пешки»;
- участвовать в трех турнирах начинающих, первенстве группы, турнирах на 4-й разряд;
- сдать зачет по общефизической подготовке.

##### **При выпуске из групп начальной подготовки и приеме в тренировочную группу спортивной подготовки первого года обучения:**

- знать задачи физического воспитания в России;
- знать основные положения шахматного кодекса, понимать значение спортивных соревнований;
- знать историю проникновения шахмат в Европу, рассказать о реформе шахмат, о испанских и итальянских шахматистах 16-17 веков;
- владеть основными принципами разыгрывания дебюта;
- показать знания стратегических идей гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита;
- показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах 2-4 ходов;
- уметь составлять простейший план игры;
- уметь давать простейшую оценку позиции;
- владеть простейшими приемами пешечного эндшпиля;
- знать окончания «легкая фигура против пешки»;
- уметь рассказать о роли центральной нервной системы в деятельности всего организма;
- сдать зачет по общефизической подготовке;

##### **При переходе в тренировочную группу спортивной подготовки второго года:**

- знать категории соревнований;
- знать основные положения теории Филидора;
- показать умение составить план и оценку позиции в дебюте;
- показать знание стратегических идей защиты двух коней, дебюта четырех коней;
- владеть сложными комбинациями на сочетании идей, уметь осуществлять прием «форпост»;
- владеть окончаниями «легкая фигура против пешек», «ладья против пешек»;
- уметь ставить мат слоном и конем;
- знать основные положения личной гигиены шахматиста;
- подтвердить норматив 3-го разряда;
- сдать зачет по общефизической подготовке;

##### **При переходе в тренировочную группу спортивной подготовки третьего года:**

- знать разрядные нормы и требования по шахматам;
- знать системы соревнований по шахматам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов;
- рассказать о французских и английских шахматистах 19-20 веков, немецких шахматистах середины 19 века;

- показать понимание вклада п. Морфи в развитие шахматной теории;
- владеть понятием «инициатива в дебюте»;
- показать знания стратегических идей защиты Филадельфии, шотландской партии и шотландского гамбита, главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказанного ферзевого гамбита;
- владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии;
- знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, окончаниях типа «ладья и пешка против ладьи»;
- иметь понятие о тренировке шахматиста;
- понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний;
- выполнить норматив 2-го разряда;
- сдать зачет по общефизической подготовке;

#### **При переходе в тренировочную группу четвертого года**

- иметь представление о роли детско-юношеских спортивных школ в развитии спорта в нашей стране;
- уметь организовывать и проводить простейшие шахматные соревнования, в том числе на риз клуба «Белая ладья»;
- рассказать об основных положениях теории В. Стейница, его творчестве, значение наследия В. Стейница для развития шахматной теории;
- рассказать о начальном этапе борьбы на первенство мира;
- дать исторический обзор развития шахмат в России;
- дать характеристику современных дебютов; показать знания стратегических идей русской партии скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты;
- владеть приемами атаки на короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника;
- владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях, в окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой»;
- показать знания основных этапов подготовки шахматиста;
- подтвердить 2-й разряд;
- сдать зачет по общефизической подготовке;

#### **При выпуске из тренировочных групп и приеме в группу спортивного совершенствования первого года:**

- продемонстрировать знания за курс учебно-тренировочной подготовки;
- знать функции федерации по виду спорта и комитета по физической культуре и спорту;
- сдать зачет по судейству и организации соревнований;
- рассказать о творчестве М.И. Чигорина, о шахматной жизни в начале 20-го века;
- владеть методами работы над дебютом;
- показать знания стратегических идей защиты Алехина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала;
- владеть приемами защиты в шахматной партии, показать умение создавать слабости в лагере противника;
- владеть приемами борьбы в сложных многопешечных и ладейных окончаниях;
- знать схему построения индивидуального плана и графика тренировочных занятий шахматами;
- понимать значение правильного режима и двигательной активности шахматиста;
- сделать обзор шахматной периодики и сборников турнирных партий крупнейших соревнований;
- выполнить норматив 1-го разряда;
- сдать зачет по общефизической подготовке;

#### **При переходе в группу спортивного совершенствования второго года:**

- иметь четкое представление о понятии «моральный облик спортсмена»;
- сдать зачет по судейству и организации соревнований;
- рассказать о творчестве Х.Р. Капабланки, гипермодернистах, А. Алехина;
- знать роль ФИДЕ в международной шахматной жизни;
- уметь объяснить смысл концентрического метода в изучении дебютов;
- показать знание стратегических идей защиты Грюнфельда, защиты Нимцовича, дебюта Рети;
- владеть понятиями «стратегическая и тактическая защита», «стратегическая атака»;
- уметь разыгрывать позиции с компенсацией за ферзя, ладью, легкую фигуру;
- знать закономерности тренировки шахматиста;
- сдать зачет по общефизической подготовке;

#### **При переходе в группу спортивного совершенствования третьего года:**

- знать основные этапы развития советской и российской шахматной школы ее успехов и роли в мировом шахматном движении, рассказать о творчестве М. Ботвинника и других советских чемпионов мира;
- показать знания стратегических идей новоиндийской защиты, каталонского начала;
- знать типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле;
- владеть понятиями «стратегическая инициатива», «позиционная жертва», «игра на двух флангах»;
- уметь разыгрывать сложные окончания всех видов;
- знать методы совершенствования шахматиста;
- владеть методикой работы с шахматной литературой;
- сдать зачет по общефизической подготовке;

#### **При выпуске из групп спортивного совершенствования и приеме в группы высшего спортивного мастерства:**

- продемонстрировать знания за курс обучения в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования;
- рассказать о творчестве Р. Фишера, А. Карпова и выдающихся российских и зарубежных шахматистов;
- продемонстрировать углубленные знания систем личного дебютного репертуара;
- показать углубленную работу по совершенствованию индивидуального стиля;
- владеть методикой проведения занятий с новичками;
- выполнить норматив кандидата в мастера;
- сдать зачет по общефизической подготовке;

#### **Требования к выпускникам детско-юношеских спортивных школ по шахматам**

- продемонстрировать прочные знания за курсы в группах начальной подготовки, группах тренировочного этапа, группах спортивного совершенствования, группах высшего спортивного мастерства;
- выполнить разряд кандидата в мастера спорта для учащихся групп спортивного совершенствования, выполнить норматив мастера спорта для учащихся групп высшего спортивного мастерства;

#### **4.4. Врачебный контроль**

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят медицинское обследование;

Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий;

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача;

Медицинское заключение выдаётся врачом-педиатром по месту жительства;

## 5. Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		ВСМ	ССМ	ТЭ	НП	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
1.1	Международные соревнования	21	21	18	-	Определяется учреждением
1.2	Чемпионаты, кубки, первенства РФ	21	18	14	-	
1.3	Другие Всероссийские соревнования	18	18	14	-	
1.4	Официальные соревнования субъекта РФ	14	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих СП на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-	-	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих СП на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление	-	До 60 дней	-	-	В соответствии с правилами приема

## 6. Информационное обеспечение

### Литература, использованная при составлении программы

1. Голенищев В. «Программа подготовки шахматистов I разряда», М., 1986;
2. Голенищев В. «Программа подготовки шахматистов II разряда», М., 1982;
3. Голенищев В. «Программа подготовки шахматистов IV-III разрядов», М., 1968;
4. Крогиус Н. «Психологическая подготовка шахматиста», М., 1985;
5. Славин И.И. «Учебник-задачник шахмат» - Архангельск, 1997- 2000;
6. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР – М., 2001.

### Дополнительная литература для тренера-преподавателя

1. Авербах Ю; Котов А; Тайманов М; и др. «Шахматная академия. 24 лекции» - Ростов-на-Дону, 2003;
2. Авербах Ю., Котов Л., Юдович М. «Шахматная школа» - Ростов-на-Дону, 2000;
3. Авербах Ю «Школа середины игры» - М., 2000;

4. Блох М; 600 комбинаций – М., 2001;
5. Волчок А.С. «Уроки шахматной тактики» - Николаев, 2003;
6. Мурашко В. Стяжкин В. «Шахматы. Спортивное совершенствование» - С-Петербург, 1999;
7. Нейштадт Я.И. «Шахматный практикум»; - М., 1980;
8. Эйве М; «Стратегия и тактика. Курс шахматных лекций» - Ростов-на-Дону, 2002;

#### **Дополнительная литература для детей и родителей**

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

#### **Аудиовизуальные средства**

1. Координатный шахматный тренажер (Board) – программа для изучения шахматной доски;
2. Программа боевые шахматы (BATTLE CHESS)
3. CHESS3DR – простейшая игровая шахматная программа для шахматистов I-III разрядов;
4. Шахматная школа для IV-II разрядов – программа для решения различных тематических шахматных заданий;
5. Программа CHESSBASE 12.0
6. Игровая программа FRITZ

#### **Интернет-ресурсы**

1. <http://www.crestbook.com/>
2. <https://chesspro.ru/>
3. <https://ruchess.ru/>
4. <http://chessplanet.ru/>
5. <https://www.chessbomb.com/arena/>
6. <http://www.e3e5.com/>
7. <https://chessok.net/>