

Муниципальное образование Городской округ Подольск
Московской области
муниципальное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва «Пахра»
МУ СШОР «Пахра»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
На заседании Тренерского совета
Протокол № 1 от 10.02.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУ СШОР «Пахра»

Б.В. Вайнштейн

СОГЛАСОВАНО:
Комитетом по Физической культуре и Спорту
Администрации Г.о. Подольск



**Программа спортивной
подготовки по виду спорта
ШАХМАТЫ**

*Разработана на основании Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта шахматы,
утвержденного приказом Министерства спорта РФ от
24 декабря 2021 г. № 1042*

Возраст обучающихся от 6 лет и старше
Срок реализации программы – 4 года

Г.о. Подольск
2022 г

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Характеристика вида спорта «Шахматы», его отличительные особенности6
- 1.2. Специфика организации тренировочного процесса в шахматах...9
- 1.3. Структура системы многолетней подготовки шахматистов.....11

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

- 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта шахматы.....14
- 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта шахматы.....15
- 2.3. Годовой план.....18
- 2.4. Перевод занимающихся во время комплектования групп на основе повышения квалификации спортсменов, возрастных и разрядных требований, приведенных в таблице.....26
- 2.5. Планируемые показатели тренировочной деятельности.....27

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

- 3.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....28
 - Первый год обучения
 - Второй год обучения
- 3.2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП.....30
 - Первый год обучения
 - Второй год обучения
 - Третий год обучения
 - Четвертый год обучения
- 3.3. ГРУППЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....38
- 3.4. ГРУППЫ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....41
- 3.5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА (ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП И ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА).....44
- 3.6. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ГРУПП).....44
- 3.7. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ШАХМАТЫ...46
- 3.8. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРАМ ПО НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫМ В ОРГАНИЗАЦИОННОМ ОТНОШЕНИИ ВОПРОСАМ СОДЕРЖАНИЯ КАЖДОГО РАЗДЕЛА ПРОГРАММЫ..48

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

- 4.1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.....56

4.2. Вступительные нормативы в группы начальной подготовки.....	58
4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.....	69
4.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).....	76
4.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	81
4.6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.....	86
4.7. Комплекс программных требований и контрольных упражнений по тестированию уровня теоретической подготовки в виде спорта шахматы.....	87
4.8. Требования к результатам реализации Программы.....	90
4.9. Врачебный контроль.....	91
4.10. Антидопинговые мероприятия.....	93
5. ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ.....	95
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	97
7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	100
8. ПРИЛОЖЕНИЕ.....	104
8.1. План физкультурных и спортивных мероприятий МУ СШОР «Пахра»	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 определенным правилам. Игра способствует развитию памяти, логического и творческого мышления, вырабатывает решительность, последовательность, умение принимать ответственные решения. Игра в шахматы - это школа терпения и критического подхода к себе и партнерам.

Название игры заимствовано из персидского «шах» (король, властелин). Хотя история происхождения этой игры до конца не выяснена, предполагается, что она возникла в Северной Индии приблизительно 1500 лет назад. Далее игра распространилась в Персию и Аравию. В письменном виде описание игры в шахматы встречается во многих персидских и арабских рукописях, а также в героических эпосах. В переводе с санскрита название шахматной игры означает «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.

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

Шахматные часы. Истинные спортивные показатели в шахматной игре могут быть получены лишь в том случае, если оба партнера находятся

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

В современном мире для того, чтобы играть в шахматы на высшем уровне, необходимо интенсивно заниматься с раннего детства. Государственная поддержка профессионального спорта тоже дает свои результаты – уже появляются 12-13-летние чемпионы. Особенно активно в этом плане действуют Индия и Китай, а во многих европейских странах шахматы входят в школьную программу. 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 учащихся, умению концентрировать внимание на решении задач в условиях ограниченного времени.

Шахматы как специфический вид человеческой деятельности получают всё большее признание в России и во всём 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 учащихся 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, его оптимизм, увлеченность, уверенность, работоспособность.

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

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

Вид спорта шахматы (код вида 0880002511Я), согласно Реестру видов

спорта РФ, включает в себя следующие дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
шахматы - командные соревнования	088	006	2	8	1	1	Я
шахматы	088	001	2	8	1	1	Я
блиц	088	002	2	8	1	1	Я
быстрые шахматы	088	003	2	8	1	1	Я
шахматная композиция	088	004	2	8	1	1	М
заочные шахматы	088	005	2	8	1	1	Л

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта шахматы (утвержден приказом Министерства спорта России 12 октября 2015 г. № 930), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также с учетом Приказа от 30 октября 2015 года №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

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.

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 (тренера-преподавателя) по виду спорта шахматы, допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности 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 еще 2 года.

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.

1.3. Структура системы многолетней подготовки

Программой предусмотрена следующая организация тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки: на этапе начальной подготовки – от 1 года до 2 лет, на тренировочном этапе – 4 года, на этапе совершенствования спортивного мастерства и 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 – 4 года.

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.

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

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

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

В группы указанных выше годов обучения при наличии в спортивной школе свободных мест, могут быть зачислены дети успешно прошедшие индивидуальный отбор, имеющие спортивный разряд в данном виде спорта и опыт соревновательной деятельности.

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

На этап высшего спортивного мастерства зачисление не проводится. На этом этапе продолжают обучение занимающиеся, зачисленные в организацию и прошедшие обучение и итоговую аттестацию на этапе совершенствования спортивного мастерства и имеющие разряд «Мастер спорта».

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

Формы организации спортивной деятельности: индивидуальная и групповая работа в рамках тренировочного занятия, выполнение домашних

заданий по теоретической и физической подготовке, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация.

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

Педагогический контроль используется для оценки степени достижения цели и решения задач, определенных спортивной 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:

- 1) углубленное медицинское обследование: для групп начальной подготовки и тренировочных групп - 1 раз в год, для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – 2 раза в год.
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением занимающихся 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 теоретическими знаниями и практическими умениями и навыками в соответствии с годом (этапом) обучения, выполнение контрольных нормативов.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

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

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)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	9	2

Зачисление по программе спортивной подготовки осуществляется приказом спортивного 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 по виду спорта шахматы

При разработке годового плана спортивная школа исходила из утвержденного Федеральным стандартом спортивной подготовки соотношения объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта шахматы.

Этапы подготовки	Продолжительность Спортивной деятельности (лет)	Мин. возраст для зачисления в группы (лет)	Год обучения	Объем тренировочной нагрузки (час/нед.) *	Кол-во тренировок в неделю	Объем тренировочной нагрузки (час/год)
Этап начальной подготовки (НП)	2 года	6	Первый год	6	3-4	312
			Второй год	8	3-5	416
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Т)	4 года	8	Первый год	9	3-5	468
			Второй год	9	3-5	468
			Третий год	12	4-5	624
			Четвертый год	12	4-5	624
Этап совершенствования спортивного мастерства (ГСС)	Без ограничений	9		28	4-8	1456
Этап Высшего спортивного мастерства	Без ограничений	12		32	9-14	1664

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

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	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 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

2.3. ГОДОВОЙ ПЛАН

Примерный годовой план по шахматам для групп начальной подготовки 1 года обучения

№	Предметная область	Сентяб рь	Октяб рь	Ноябр ь	Декаб рь	Январ ь	Феврал ь	Март	Апре ль	Май	Июн ь	Июль	Авгу ст	Итог о
1	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	33
2	ОФП и СФП	6	5	7	5	6	5	7	5	6	5		5	62
3	Технико-тактическая подготовка	11	10	10	11	10	10	10	10	9	9		9	109
4	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
5	Соревнования	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2			17
6	Контрольно-переводные испытания									2				2
7	Медицинское обследование													
8	Развитие творческого мышления	4	3	3	3	4	4	3	4	5	4		10	47
9	Самостоятельная работа											26	5	31
	Итого	26	24	26	25	25	24	26	25	28	24	26	33	312

Примерный годовой план по шахматам
для групп начальной подготовки 2 года обучения

№	Предметная область	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Итого
1	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	5	4	3	2		2	40
2	ОФП и СФП	7	7	9	7	9	9	8	7	9	7		4	83
3	Технико-тактическая, подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13		13	143
4	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
5	Соревнования		2	3	4	4	2		2	2	5		3	27
6	Контрольно-переводные испытания									4				4
7	Медицинское обследование		2					2						4
8	Развитие творческого мышления	5	5	5	5	9	6	7	5	10	5			62
9	Самостоятельная работа											34	8	42
	Итого	30	34	35	34	40	35	36	32	42	33	34	31	416

Примерный годовой план по шахматам
для тренировочных групп 1 года обучения

№	Предметная область	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Итого
1	Теоретическая подготовка	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4		3	47
2	ОФП и СФП	9	9	8	8	9	8	8	7	8	9		11	94
3	Технико-тактическая, подготовка	15	15	15	15	15	14	15	14	14	15		14	161
4	Психологическая подготовка	1	1		1	1	1	1	1	1	1		1	11
5	Соревнования		3	3	3	3	3	4	3	3	3		2	30
6	Контрольно-переводные испытания									4				4
7	Медицинское обследование		2					2						4
8	Развитие творческого мышления	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7		2	70
9	Самостоятельная работа											39	8	47
	Итого	36	41	38	39	40	37	41	36	41	39	39	41	468

Примерный годовой план по шахматам для тренировочных групп 2 года обучения

№	Предметная область	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Итого
1	Теоретическая подготовка	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4		3	47
2	ОФП и СФП	9	9	8	8	9	8	8	7	8	9		11	94
3	Технико-тактическая, подготовка	15	15	15	15	15	14	15	14	14	15		14	161
4	Психологическая подготовка	1	1		1	1	1	1	1	1	1		1	11
5	Соревнования		3	3	3	3	3	4	3	3	3		2	30
6	Контрольно-переводные испытания									4				4
7	Медицинское обследование		2					2						4
8	Развитие творческого мышления	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7		2	70
9	Самостоятельная работа											39	8	47
	Итого	36	41	38	39	40	37	41	36	41	39	39	41	468

Примерный годовой план по шахматам для тренировочных групп 3 года обучения

№	Предметная область	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Итого
1	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		3	63
2	ОФП и СФП	12	12	11	11	12	9	12	12	12	12		10	125
3	Технико-тактическая подготовка	19	22	19	22	19	22	19	22	19	22		19	224
4	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
5	Соревнования		3	5	5	3	6	6	3	5	3		3	42
6	Контрольно-переводные испытания									3				3
7	Медицинское обследование		2					2						4
8	Развитие творческого мышления	9	7	9	9	9	7	8	8	8	8		8	90
9	Самостоятельная работа											51	11	62
	Итого	47	53	51	54	50	51	54	52	54	52	51	55	624

Примерный годовой план по шахматам для тренировочных групп 4 года обучения

№	Предметная область	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Итого
1	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		3	63
2	ОФП и СФП	12	12	11	11	12	9	12	12	12	12		10	125
3	Технико-тактическая подготовка	19	22	19	22	19	22	19	22	19	22		19	224
4	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
5	Соревнования		3	5	5	3	6	6	3	5	3		3	42
6	Контрольно-переводные испытания									3				3
7	Медицинское обследование		2					2						4
8	Развитие творческого мышления	9	7	9	9	9	7	8	8	8	8		8	90
9	Самостоятельная работа											51	11	62
	Итого	47	53	51	54	50	51	54	52	54	52	51	55	624

Примерный годовой план для групп совершенствования спортивного мастерства (28 часа/нед.)

№ п/ п	Предметная область	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Теоретическая подготовка														
1	Шахматный кодекс России, судейство и организация соревнований	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3		3	31
2	Исторический обзор развития шахмат	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		2	32
3	Основы методики тренировки шахматиста	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	12
4	Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2		1	13
5	Русская и зарубежная шахматная литература	2	2	2	2	3	3	2	2	1	1		2	22
Общая физическая подготовка														
6	ОФП и СФП	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	146
Технико-тактическая, психологическая подготовка		38	40	37	38	40	38	37	39	38	39		38	422
Соревнования		24	24	24	26	24	24	24	26	24	24	24	24	292
Промежуточная аттестация в форме контрольно-переводных испытаний										4				4
Инструкторская и судейская практика		2	2	2	4	3	4	2	3	2	2		2	28
Медицинское обследование			4					4						8
Развитие творческого мышления														
7	Анализ партий и типовых позиций	30	31	30	31	30	30	31	30	30	31	30	30	364
Самостоятельная работа														
8	Контрольные работы, доклады и рефераты учащихся											56	26	82
Общее количество часов		118	123	115	121	119	118	120	120	120	118	122	142	1456

Примерный годовой план для этапа высшего спортивного совершенствования (32 часа/нед.)

№п/п	Предметная область	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Теоретическая подготовка														
1	Шахматный кодекс России, судейство и организация соревнований	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3		3	31
2	Исторический обзор развития шахмат	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		2	32
3	Основы методики тренировки шахматиста	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	22
4	Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2		2	21
5	Русская и зарубежная шахматная литература	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2		2	31
Общая физическая подготовка														
7	ОФП и СФП	14	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	14	158
Технико-тактическая, психологическая подготовка		47	47	48	47	47	47	48	47	48	47		48	521
Соревнования		26	26	26	28	26	26	26	28	26	26	26	26	316
Промежуточная аттестация в форме контрольно-переводных испытаний										4				4
Инструкторская и судейская практика		4	4	4	6	5	6	4	5	4	4		4	50
Медицинское обследование			4					4						8
Развитие творческого мышления														
8	Анализ партий и типовых позиций	31	32	31	32	31	32	32	31	31	32	31	32	378
Самостоятельная работа														
9	Контрольные работы, доклады и рефераты учащихся											62	30	92
Общее количество часов		135	139	135	139	135	136	139	136	139	134	132	165	1664

2.4. Перевод занимающихся производится во время комплектования групп на основе повышения квалификации спортсменов, возрастных и разрядных требований, приведенных в таблице:

Этапы (подэтапы)	Минимальный возраст зачисления	Количество тренировочных часов в неделю	Количество тренировочных часов в год	Разрядные требования	Минимальное-максимальное количество спортсменов в группе
НП-1	7 лет и старше	6	312	-	10 – 25
НП-2	7 лет и старше	8	416	б/р (50%), III-ю разряд, II-ю	10 – 25
Т-1	8 лет и старше	9	468	II-ю, I-ю	6 – 20
Т-2	8 лет и старше	9	468	III, I-ю	6 – 20
Т-3	8 лет и старше	12	624	III, II	6 – 16
Т-4	8 лет и старше	12	624	II, I	6 – 16
ГСС	9 лет и старше	28	1456	КМС	2 – 10
ВСМ	12 лет и старше	32	1664	КМС, МФ, МС	1

2.5. Планируемые показатели тренировочной деятельности

Виды спортив ных соревнован ий	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен ствования спортивн ого мастерст ва	Этап высшего спортивн ого мастерст ва
	До года	Свыш е 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

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Первый год обучения

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Понятие о физической культуре.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.

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

Исторический обзор развития шахмат.

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

Технико-тактическая, психологическая подготовка

Дебют

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

Миттельшпиль

Понятие о тактике. Понятие комбинации. Основные тактические приемы.

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

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

Эндшпиль

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

Правило квадрата. Король и пешка против короля. Ферзь против пешки. Ладья против пешки. Коневые окончания.

Соревнования

Участие в квалификационных турнирах и календарных соревнованиях внутри группы.

Промежуточная аттестация

Контрольные испытания.

Развитие творческого мышления

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

Самостоятельная работа, контрольные работы. Шахматная композиция, партии по консультации, сеансы одновременной игры, конкурсы, упражнения для развития техники расчета вариантов.

Второй год обучения

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в Российской Федерации

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

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований

Основные положения шахматного Кодекса.

Исторический обзор развития шахмат

Шахматы в культуре стран Арабского Халифата. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

Краткие сведения о строении организма человека.

Технико-тактическая, психологическая подготовка

Дебют

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

Миттельшпиль

Комбинации с мотивом «спертого мата», использования слабости последней горизонтали, разрушения пешечного центра, освобождения поля, линии, перекрытия, блокировки, превращения пешки, уничтожения защиты.

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.

Квалификационные турниры, календарные соревнования

Участие в квалификационных турнирах и календарных соревнованиях.

Промежуточная аттестация

Контрольные испытания. Развитие творческого мышления

Анализ партий и типовых позиций

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

Самостоятельная работа, контрольные работы, сообщения, доклады и рефераты. Шахматная композиция, партии по консультации, сеансы одновременной игры, конкурсы, упражнения для развития техники расчета вариантов.

3.2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Первый год обучения

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт

Структура организации спортивного движения, система спортивных коллективов в стране, шахматных секций на местах.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований

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

Исторический обзор развития шахмат

Мастера 18 века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Андре Франсуа Филидор и его теория. Моденское трио.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

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

Технико-тактическая, психологическая подготовка

Дебют

План в дебюте. Оценка позиций в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем.

Стратегические идеи в открытых, полуоткрытых, закрытых дебютах (защита двух коней, защита Филидора, шотландская партия и др.).

Миттельшпиль

Комбинация как совокупность элементарных тактических идей
Комбинационные мотивы. Тактические приемы. Сложные комбинации на сочетание идей.

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

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

Эндшпиль

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

Квалификационные турниры

Участие в квалификационных и тематических турнирах, официальных соревнованиях.

Промежуточная аттестация

Контрольные испытания. Развитие творческого мышления

Теоретические семинары.

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

Анализ партий и типовых позиций.

Разбор сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером. Тематические партии, консультации и сеансы одновременной игры. Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.

Индивидуальные занятия

Индивидуальные занятия тренера с воспитанниками СОШ в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки. Самостоятельная работа. Прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение учащимися контрольных работ по изученным темам, заслушивание аналитических докладов спортсменов.

Второй год обучения

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в стране

Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в стране. Разрядные нормы и требования по шахматам.

Почетные спортивные звания. Основные формы организации занятий физической культурой и спортом среди детей и юношества. Внекласная и внешкольная спортивная работа.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований

Системы соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблицы очередности игры в соревнованиях. Правило очередности игры белыми и черными фигурами.

Исторический обзор развития шахмат

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

Шахматы во второй половине 19 века. Борьба за звание чемпиона мира в конце 19 века.

Технико-тактическая, психологическая подготовка

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 и др.

Миттельшпиль

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Сильный пешечный центр. Подрыв пешечного центра. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно-фигурный центр. Центр и фланги. Осада центра с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра. Два слона в миттельшпиле. Успешная борьба против двух слонов.

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. Ладья и крайняя пешка против ладьи.

Ладья и некрайняя пешка против ладьи. Принцип Тарраша. Позиция Филадельфии. Построение «мост».

Квалификационные турниры

Участие в квалификационных и тематических турнирах, официальных соревнованиях.

Промежуточная аттестация

Контрольные испытания. Развитие творческого мышления

Теоретические семинары.

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

Анализ партий и типовых позиций.

Разбор сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером. Тематические партии, консультации и сеансы одновременной игры. Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.

Индивидуальные занятия

Индивидуальные занятия тренера с воспитанниками СОШ в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки. Самостоятельная работа. Прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение учащимися контрольных работ по изученным темам, заслушивание аналитических докладов воспитанников.

Третий год обучения

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в стране

Спортивные школы. Роль детских и молодежных организаций в развитии физической культуры и спорта в стране. Всероссийские юношеские соревнования и спартакиады, их значение для массового спорта. Всероссийский турнир команд школ «Белая ладья».

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований

Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях, регламент. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Праздничность соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Организация шахматных соревнований на первенство школы. Турнир на призы клуба «Белая ладья».

Исторический обзор развития шахмат

Проникновение шахмат в Россию. Шахматы в русском былинном творчестве. Шахматы в культуре Киевской Руси. Шахматы и торговые связи русских купцов с Востоком. Шахматы в Московском государстве. Изготовление шахмат как вид ремесла. Археологические находки на территории Русского государства. Шахматы на Петровских ассамблеях. Шахматы в культуре русского общества 18-19 веков. Первая шахматная книга на русском языке Ивана Бугримова. Первый русский мастер А.Д. Петров. К.А. Яниш, братья Урусовы, И.С. Шумов. «Самоучитель шахматной игры» Э.С. Шифферса. Шахматные собрания Петербурга. Журнал «Шахматный листок». Шахматы и деятели русской культуры. Первый чемпион мира В. Стейниц и его учение.

Основы методики тренировки шахматиста

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

Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий. Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного занятия. Структура индивидуального занятия.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

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

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

Русская и зарубежная шахматная литература

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

Технико-тактическая, психологическая подготовка

Дебют

Эволюция взглядов на дебют. Характеристика современных дебютов.

Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.

Миттельшпиль

Атака на короля. Атака neroкировавшегося короля, атака короля при

разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного»

пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающих ходов. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. Теория «островков». Создание слабостей в лагере соперника.

Эндшпиль

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле. Ладья с пешкой против ладьи с пешкой. Сложные пешечные окончания. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

Квалификационные турниры

Участие в квалификационных и тематических турнирах, официальных соревнованиях.

Промежуточная аттестация

Контрольные испытания. Развитие творческого мышления

Теоретические семинары.

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

Анализ партий и типовых позиций.

Разбор сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером. Тематические партии, консультации и сеансы одновременной игры. Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.

Индивидуальные занятия

Индивидуальные занятия тренера с воспитанниками СОШ в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

Самостоятельная работа. Выполнение воспитанниками контрольных работ по изученным темам, заслушивание аналитических докладов спортсменов.

Четвертый год обучения

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России

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

спорту.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований

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

Исторический обзор развития шахмат

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

Становление советской шахматной организации. Первый чемпионат РСФСР. Первые международные советские турниры. Плеяда советских мастеров.

Основы методики и тренировки шахматиста

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

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

Русская и зарубежная шахматная литература

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.

Технико-тактическая, психологическая подготовка

Дебют

Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара. Стратегические идеи защиты Алехина, Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала и др.

Миттельшпиль

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

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

Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный

прорыв.

Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов. Стратегическая атака: при разноцветных слонах, по большой диагонали. Стратегическая защита: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, реализация перевеса вызывающая большие трудности. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине партии.

Эндшпиль

Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон (конь) против ладьи. Консультационные партии, конкурсы решений задач и этюдов, нахождение комбинаций, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов

Тематические партии, консультации и сеансы одновременной игры.

Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.

Квалификационные турниры

Участие в квалификационных и тематических турнирах, официальных соревнованиях. Промежуточная аттестация. Контрольные испытания.

Развитие творческого мышления.

Теоретические семинары.

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

Анализ партий и типовых позиций.

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

Индивидуальные занятия

Индивидуальные занятия тренера с воспитанниками СОШ в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки. Самостоятельная работа. Выполнение спортсменами контрольных работ по изученным темам, заслушивание аналитических докладов воспитанников.

3.3. ГРУППЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России

Шахматный кодекс России, судейство и организация соревнований

История развития шахмат

Сильнейшие западные шахматисты первой половины XIX века. В. Стейниц, спортивный и творческий путь, основы его теории позиционной игры. А.Петров и М.Чигорин, их роль в развитии отечественной школы. Э. Ласкер, его вклад в шахматы. Гипермодернизм. А. Нимцович и его «Моя система». Спортивный и творческий путь Х.-Р. Капабланки. Спортивный и творческий путь А. Алехина.

Сильнейшие шахматисты мира второй половины XX века. Становление и довоенный этап развития советской шахматной школы. Международная шахматная организация – ФИДЕ. Развитие шахмат в СССР в послевоенный период. М. Ботвинник, спортивный и творческий путь. Методы подготовки к соревнованиям. В. Смыслов и М. Таль, спортивный и творческий путь. Т. Петросян и Б. Спасский, спортивные и творческие достижения. Б. Ларсен и Р. Фишер - сильнейшие западные шахматисты второй половины XX века. А. Карпов, его вклад в развитие шахмат. Г. Каспаров, спортивный путь и творческие достижения, его роль в развитии современных шахмат и борьба с ФИДЕ.

Современные шахматы конца XX и начала XXI веков. Наиболее яркие представители. История шахматных Олимпиад и другие командные соревнования. История матчей на звание чемпиона мира. История и развитие женских шахмат.

Технико-тактическая, психологическая подготовка

Дебютная теория

Классификация дебютов и их характеристика. Основные принципы дебютной стратегии. Испанская партия, основные стратегические идеи и варианты. Итальянская партия и гамбит Эванса, история возникновения и идеи. Шотландские партия и гамбит, их актуальность в наши дни. Основные варианты королевского гамбита. Защита Филидора и русская партия как средство борьбы за уравнивание в открытых дебютах. Сравнительно редко применяемые открытые дебюты (венгерская, дебюты 3-х и 4-х коней, венская партия, центральный дебют, северный гамбит, дебют Понциани, дебют слона, латышский гамбит) и их характеристика. Сицилианская защита как средство борьбы черными за инициативу в дебюте. Французская защита, стратегические идеи и

главные варианты. Защита Каро-Канн, актуальность и основные варианты. Стратегические идеи защиты Пирца-Уфимцева, скандинавской защиты и защиты Алехина. Классический ортодоксальный ферзевый гамбит. Главные направления и стратегические идеи. Принятый ферзевый гамбит, основные варианты. Современное состояние славянской защиты. Система Нотебома. Защита Нимцовича и Новоиндийская защита - стратегические идеи и главные варианты. Каталонское начало. Староиндийская защита и ее актуальность в наши дни. Основные направления. Защита Грюнфельда и причины ее популярности. Защита Бенони. Модерн Бенони и индийская защита: сходство и различие. Различные вариации голландской защиты. Сущность дебюта Рети. Основные идеи английского начала. Причины популярности волжского гамбита. Относительно редкие дебютные системы (защита Чигорина, Будапештский гамбит, дебют Симагина – Ларсена 1 в 3) и их характеристика. Гамбиты и ловушки в дебюте.

Миттельшпиль и основы стратегии шахмат

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

Комбинационная и позиционная игра.

Комбинации

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

Оценка. Анализ. План.

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

Расчет вариантов.

Типы позиций. Ходы-кандидаты. Тренировка техники расчета. Теория окончаний. Основные принципы игры в окончаниях. Типовые стратегические и тактические приемы в эндшпиле. Типичные приемы в пешечных окончаниях. Оппозиция и ключевые поля. Правило квадрата. Отдаленная проходная. Пешечный прорыв. Слон против пешек. Одноцветные слоны. Ничейные тенденции в окончаниях с разноцветными слонами. Конь против пешек. Коневые окончания. Слон

против коня в эндшпиле. Типовые приемы игры в ладейных окончаниях. Ладья против пешек. Ладейные окончания. Ладья против легкой фигуры. Ладья и пешка против легкой фигуры: случаи ничьей. Основные принципы игры в ферзевых окончаниях. Ферзь против пешек. Ферзевые окончания. Ферзь против ладьи, ферзь против ладьи с пешкой. Методы реализации материального преимущества в эндшпиле. Ладья и легкая фигура против ладьи. Реализация позиционного перевеса в эндшпиле.

Квалификационные турниры

Участие в квалификационных и тематических турнирах, официальных соревнованиях.

Итоговая аттестация

Контрольные испытания. Наличие спортивного разряда КМС. Развитие творческого мышления.

Теоретические семинары.

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

Анализ партий и типовых позиций.

Разбор сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером. Тематические партии, консультации и сеансы одновременной игры. Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.

Индивидуальные занятия

Индивидуальные занятия тренера с воспитанниками СОШ в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки. Самостоятельная работа. Прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение спортсменами контрольных работ по изученным темам, заслушивание аналитических докладов воспитанникам.

3.4. ГРУППЫ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России

Шахматный кодекс России, судейство и организация соревнований История развития шахмат

Сильнейшие западные шахматисты первой половины XIX века. В. Стейниц, спортивный и творческий путь, основы его теории позиционной игры. А.Петров и М.Чигорин, их роль в развитии отечественной школы. Э. Ласкер, его вклад в шахматы. Гипермодернизм. А. Нимцович и его «Моя система». Спортивный и творческий путь Х.-Р. Капабланки. Спортивный и творческий путь А. Алехина.

Сильнейшие шахматисты мира второй половины XX века. Становление и довоенный этап развития советской шахматной школы. Международная шахматная организация – ФИДЕ. Развитие шахмат в СССР в послевоенный период. М. Ботвинник, спортивный и творческий путь. Методы подготовки к соревнованиям. В. Смыслов и М. Таль, спортивный и творческий путь. Т. Петросян и Б. Спасский, спортивные и творческие достижения. Б. Ларсен и Р. Фишер - сильнейшие западные шахматисты второй половины XX века. А. Карпов, его вклад в развитие шахмат. Г. Каспаров, спортивный путь и творческие достижения, его роль в развитии современных шахмат и борьба с ФИДЕ.

Современные шахматы конца XX и начала XXI веков. Наиболее яркие представители. История шахматных Олимпиад и другие командные соревнования. История матчей на звание чемпиона мира. История и развитие женских шахмат.

Технико-тактическая, психологическая подготовка

Дебютная теория

Классификация дебютов и их характеристика. Основные принципы дебютной стратегии. Испанская партия, основные стратегические идеи и варианты. Итальянская партия и гамбит Эванса, история возникновения и идеи. Шотландские партия и гамбит, их актуальность в наши дни. Основные варианты королевского гамбита. Защита Филидора и русская партия как средство борьбы за уравнивание в открытых дебютах. Сравнительно редко применяемые открытые дебюты (венгерская, дебюты 3-х и 4-х коней, венская партия, центральный дебют, северный гамбит, дебют Понциани, дебют слона, латышский гамбит) и их характеристика. Сицилианская защита как средство борьбы черными за

инициативу в дебюте. Французская защита, стратегические идеи и главные варианты. Защита Каро-Канн, актуальность и основные варианты. Стратегические идеи защиты Пирца-Уфимцева, скандинавской защиты и защиты Алехина. Классический ортодоксальный ферзевый гамбит. Главные направления и стратегические идеи. Принятый ферзевый гамбит, основные варианты. Современное состояние славянской защиты. Система Нотебома. Защита Нимцовича и Новоиндийская защита - стратегические идеи и главные варианты. Каталонское начало. Староиндийская защита и ее актуальность в наши дни. Основные направления. Защита Грюнфельда и причины ее популярности. Защита Бенони. Модерн Бенони и индийская защита: сходство и различие. Различные вариации голландской защиты. Сущность дебюта Рети. Основные идеи английского начала. Причины популярности волжского гамбита. Относительно редкие дебютные системы (защита Чигорина, Будапештский гамбит, дебют Симагина – Ларсена 1 в 3) и их характеристика. Гамбиты и ловушки в дебюте.

Миттельшпиль и основы стратегии шахмат

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

Комбинационная и позиционная игра.

Комбинации

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

Оценка. Анализ. План.

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

Расчет вариантов.

Типы позиций. Ходы-кандидаты. Тренировка техники расчета. Теория окончаний. Основные принципы игры в окончаниях. Типовые стратегические и тактические приемы в эндшпиле. Типичные приемы в пешечных окончаниях. Оппозиция и ключевые поля. Правило квадрата. Отдаленная проходная. Пешечный прорыв. Слон против пешек. Одноцветные слоны. Ничейные тенденции в окончаниях с разноцветными слонами. Конь против пешек. Коневые окончания. Слон

против коня в эндшпиле. Типовые приемы игры в ладейных окончаниях. Ладья против пешек. Ладейные окончания. Ладья против легкой фигуры. Ладья и пешка против легкой фигуры: случаи ничьей. Основные принципы игры в ферзевых окончаниях. Ферзь против пешек. Ферзевые окончания. Ферзь против ладьи, ферзь против ладьи с пешкой. Методы реализации материального преимущества в эндшпиле. Ладья и легкая фигура против ладьи. Реализация позиционного перевеса в эндшпиле.

Квалификационные турниры

Участие в квалификационных и тематических турнирах, официальных соревнованиях.

Итоговая аттестация

Контрольные испытания. Наличие спортивного разряда КМС. Развитие творческого мышления.

Теоретические семинары.

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

Анализ партий и типовых позиций.

Разбор сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером. Тематические партии, консультации и сеансы одновременной игры. Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.

Индивидуальные занятия

Индивидуальные занятия тренера с воспитанниками СОШ в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки. Самостоятельная работа. Прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение спортсменами контрольных работ по изученным темам, заслушивание аналитических докладов воспитанникам.

3.5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА (ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП И ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА)

Организация и проведение шахматных соревнований для учащихся групп начальной подготовки. Проведение простейших занятий с начинающими шахматистами. Судейство соревнований уровня организации и муниципального уровня.

3.6. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ГРУПП)

Строевые упражнения

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

Общеразвивающие упражнения

Для мышц 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 положениях, 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, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и на обеих ногах на 50 м.

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 на формирование правильной осанки.

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на

внутренней и наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции.

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

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

Туризм: походы, экскурсии и прогулки в лесу и за городом.

Плавание: обучение плаванию различными стилями, приемы спасения утопающих.

3.7. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ШАХМАТЫ»

К занятиям шахматами допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие инструктаж по технике безопасности и правилам поведения.

Опасными факторами на занятиях шахматами являются:

- 1) физические факторы: неисправная или не соответствующая требованиям СанПиН мебель; опасное напряжение в электрической сети; технические средства обучения;
- 2) химические: пыль;
- 3) психофизиологические: напряжение зрения и внимания; интеллектуальные и эмоциональные нагрузки; длительные статистические нагрузки и монотонность труда.

Работа учащихся на занятиях шахматами разрешается только в присутствии тренера.

Во время занятий посторонние лица могут находиться в классе только с разрешения тренера.

Во время перерывов между занятиями проводится обязательное проветривание помещения с обязательным выходом воспитанников из класса.

Каждый воспитанник в ответе за состояние своего рабочего места и сохранность размещенного на нем оборудования.

Необходимо на каждом занятии проводить профилактику нарушения осанки и зрения. Для этого нужно следить за рабочей позой во время работы на занятиях.

Правильная поза:

- длина сиденья должна соответствовать длине бедер спортсмена; высота ножек стула должна равняться длине голени;
- голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол;
- между краем стола и грудной клеткой сидящего учащегося необходимо выдерживать расстояние равное ширине кисти ребенка;
- расстояние от глаз до стола соответствует 30-35 см; позвоночник опирается на спинку стула;
- предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно; надплечья - на одном уровне.

Учащиеся не должны приносить посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.

Учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Учащиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказать первую доврачебную помощь

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру.

Учащимся запрещается без разрешения тренера подходить к имеющемуся в классе оборудованию, закрытым книжным шкафам.

Перед началом занятий необходимо проверить правильность установки стола, стула, подготовить к работе рабочее место, убрав все лишнее со стола, а портфель или сумку в специально отведенное место.

Обо всех замеченных нарушениях, неисправностях, повреждениях и поломках немедленно доложить тренеру.

На занятиях по шахматам категорически запрещается находиться в классе в верхней одежде; находиться в классе с напитками и едой.

Во время занятий спортсмены должны неукоснительно выполнять требования тренера, поддерживать порядок и чистоту своего рабочего места.

Спортсмены должны соблюдать правильную посадку: сидеть прямо, не сутулясь, опираясь областью лопаток на спинку стула, с небольшим наклоном головы вперед; предплечья должны опираться на поверхность стола.

Не допускается самостоятельное включение компьютера.

Рекомендуется использовать на занятиях оздоровительные моменты: физкультминутки, динамические паузы; минуты релаксации; дыхательная гимнастика; гимнастика для глаз; речевая гимнастика и др.

При возникновении повреждений на столах или других местах проведения занятий необходимо прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия можно продолжить только после устранения неисправности или замены оборудования.

При плохом самочувствии спортсмен должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При получении травмы необходимо немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара необходимо следовать инструкциям. Немедленно эвакуировать учащихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

По окончании занятий учащийся должен привести в порядок рабочее место, при обнаружении неисправности мебели или оборудования сообщить об этом тренеру.

Выходить из учебного класса можно только с разрешения тренера, не толкаясь, соблюдая дисциплину.

3.8. 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 у спортсменов 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 воспитанника взгляд на спортсмена как человека активной жизненной позиции, руководствующегося высокими принципами морали, стремящегося к саморазвитию и самореализации.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований

При изучении этого раздела ставится задача по овладению спортсмена 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 воспитанников.

Исторический обзор развития шахмат

Этот раздел занимает очень важное место в программе по спортивной подготовке по виду спорта шахматы. 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 спортсменам 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.

Основы методики тренировки шахматиста

В этом важном разделе программы ставятся задачи по формированию у спортсменов 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, имеющихся в шахматной литературе.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

Рассматривая темы этого раздела программы, необходимо стремиться к развитию у спортсмена понимания значения режима дня и физической подготовки шахматиста как неперенных 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 спортсменов. 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 спортсменом 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 спортсменов 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 спортсмену даются специально подобранные позиции, в которых надо самостоятельно найти изучаемую идею. При этом надо стремиться к тому, чтобы спортсмены 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 учащихся навыков самостоятельной работы.

В группах начальной подготовки проводятся только контрольные работы

С каждым годом обучения содержание тем этого раздела углубляется. Воспитанникам тренировочных групп должны сделать как минимум одно фундаментальное сообщение в течение года, а воспитанники 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.

Анализ партий и типовых позиций

Основная задача этого раздела состоит в том, чтобы познакомить спортсменов 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

Общefизическая 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 спортсменов 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.

Программа боевые шахматы (BATTLE CHESS) ориентирована на начинающих шахматистов первого-второго года 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».

Сборник задач Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов III-II разрядов. Программа рассчитана на два года, написана доступным языком, проста и поэтому может использоваться как тренерами СОШ, 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 11.0 направлена на работу тренировочных групп первого, второго и третьего года обучения, 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 18 – одна из ведущих шахматных программ в мире. Имеет разно 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:

<https://lichess.org/> Бесплатный шахматный сервер. Можно сыграть в шахматы прямо сейчас в простом интерфейсе. Не требует регистрации и скачивания программы. Играйте в шахматы с компьютером, друзьями или случайными соперниками. Подходит для обучения, множество задач и обучающих функций

Chess.com. Играть в шахматы бесплатно на Chess.com вместе с 50 млн. пользователей со всего мира. Сражаться с друзьями или против компьютера! Много обучающего теоретического и практического материала.

Наиболее популярные шахматные сайты: <https://chess24.com>, <https://www.chessbomb.com/>, <https://chesspro.ru/>, <https://www.youtube.com/channel/UC2LfLTCrohyJvUDl9-51RjQ> и другие. Последние новости с шахматных турниров, учебные статьи, комментарии известных гроссмейстеров.

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, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома.

Основными средствами воспитательного взаимодействия при подготовке шахматистов являются:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- 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 учащихся 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 ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль уровня подготовки спортсменов 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 воспитанников на следующие этапы обучения.

4.1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты у юношей: бег на 30 метров, прыжки в длину с места, челночный бег 3х10 м, приседание без остановки, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, у девушек: бег на 30 метров, прыжки в длину с места, челночный бег 3х10 м, приседание без остановки, подъем туловища лежа на спине, наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами

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 3х10 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.

Приседание без остановки выполняется, расставив ступни на ширину плечевых суставов, параллельно друг другу, вес тела распределен по всей поверхности стоп, руки свободно испытуемый опускает по бокам, голову удерживает ровно, смотрит постоянно вперед, подтягивает живот, вдыхает, плавно опускаем таз, одновременно с этим испытуемый выводит руки перед собой до горизонтали, в нижней точке не задерживается — выдыхает, возвращается в вертикальное положение

Сгибание и разгибание рук у поре лежа на полу выполняются таким образом: испытуемый принимает упор лежа на полу, ставит прямые руки на ширине плеч, кисти выводит вперед, локти разводит не более чем на 45 градусов. Плечи, туловище и ноги должны составлять прямую линию. Пальцами стоп упирается в пол без опоры. Делая вдох, опускает тело вниз, коснувшись грудью пола. Делая выдох, возвращается в исходное положение.

Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами выполняется стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см, необходимо руками пальцами рук коснуться пола.

Подъем туловища лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

4.2. ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Нормативы для поступающих в группы НП

Прием в группы **Начальной подготовки** осуществляется на основании просмотра (вступительных испытаний.) проходящего на конкурсной основе. Кандидаты на поступление должны обладать базовыми знаниями игры в шахматы:

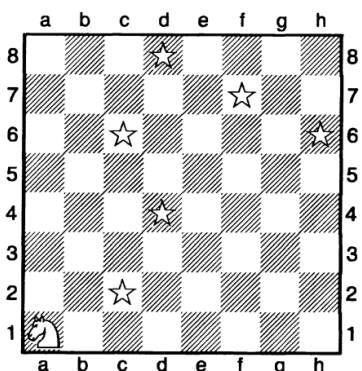
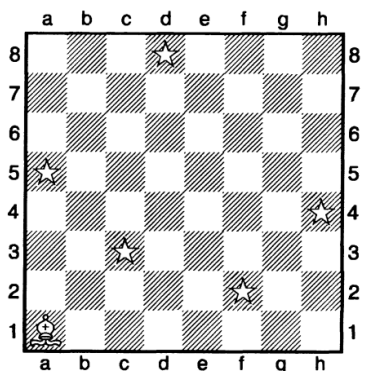
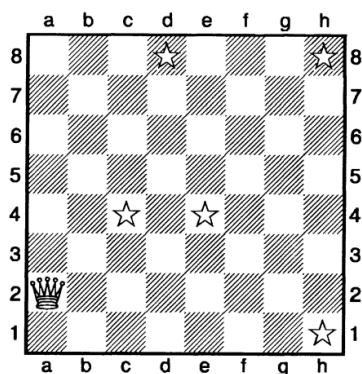
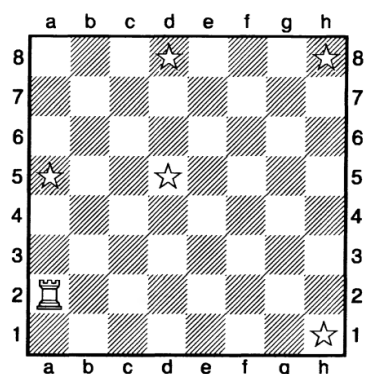
- А. Знать названия и ходы фигур
- Б. Знать правила игры (шах, мат, рокировка и т.д.)
- В. Уметь сыграть партию в шахматы от начала до конца партии.

Содержание вступительных испытаний:

Уровень сложности №

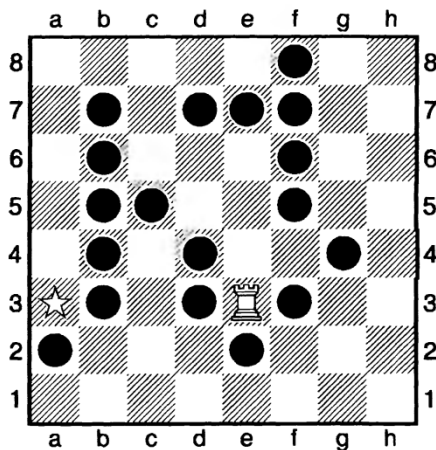
А) Знание фигур и их ходы

1. Каждым ходом фигурой собирать звездочку.

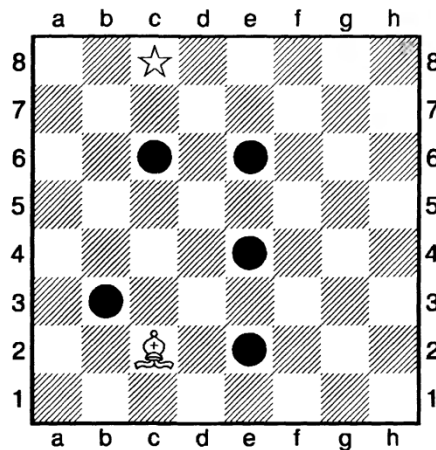


3. Задания № 5, № 6. Пробежись белой ладьей (слоном) на пол помеченное звездочкой, не становясь на кружочки и не перепрыгивая через них. Нарисовать путь карандашом.

№ 5

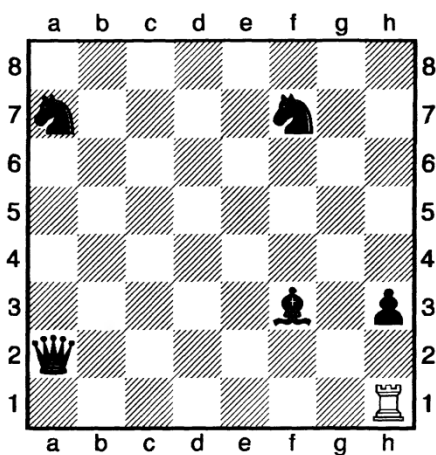


№ 6

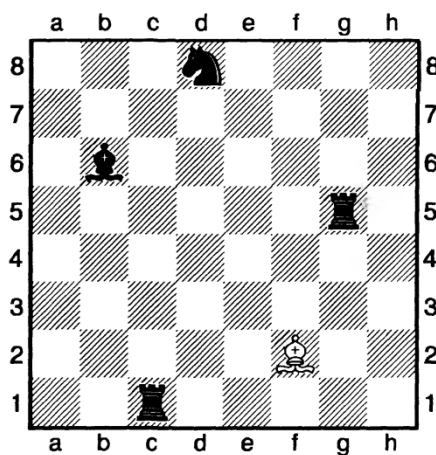


4. Задание № 7, № 8. Белая ладья (слон) решил «пообедать» помогите ей сделать это. Нужно каждым ходом брать белой ладьей (слоном) черную фигуру. (Ходит только белая фигура).

№ 7



№ 8



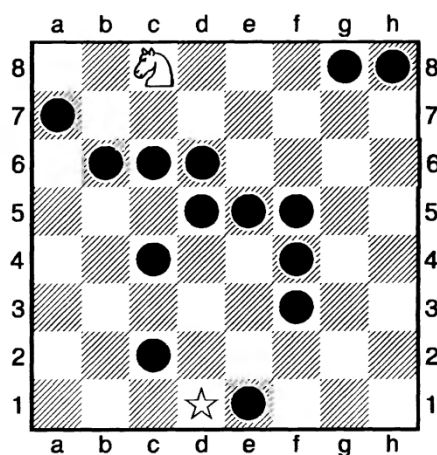
Дополнительные задания 2

Ходы фигур. Конь

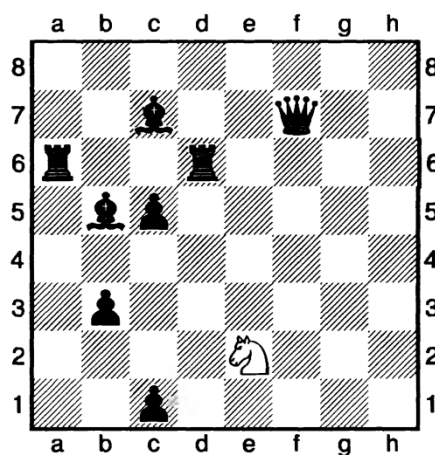
1. Задание № 1. Пробежись белым конем на поле, помеченное звездочкой, не становясь на кружочки и не перепрыгивая через них.

2. Задание № 2. Белый конь решил «пообедать», помогите ему сделать это. Нужно каждым ходом брать белым конем черную фигуру.

№ 1

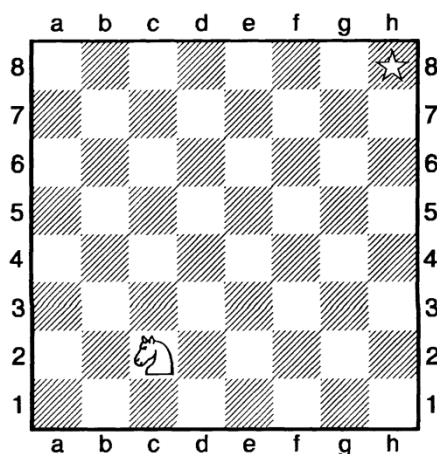


№ 2

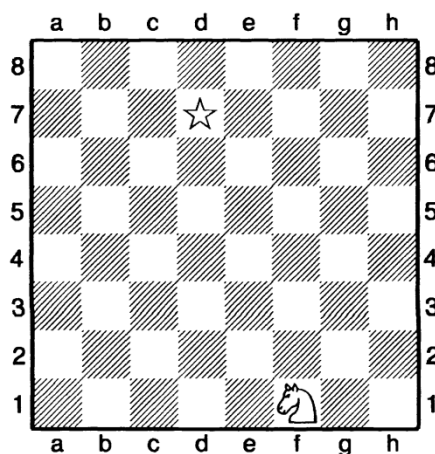


3. Задание № 3, № 4. Как белому коню быстрее всего добраться до поля, отмеченного звездочкой?

№ 3



№ 4

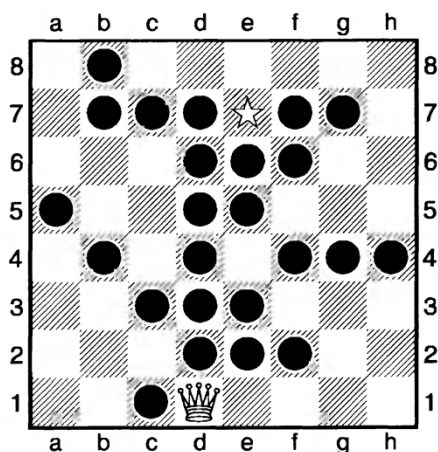


Дополнительные задания 3

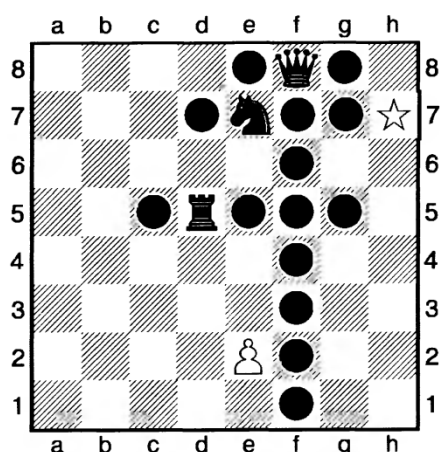
Ходы фигур. Ферзь, пешка, король

1. Задание № 1, 2. Пройти белой фигурой на поле, помеченное звездочкой, не становясь на кружочки и не перепрыгивая через них.

№ 1

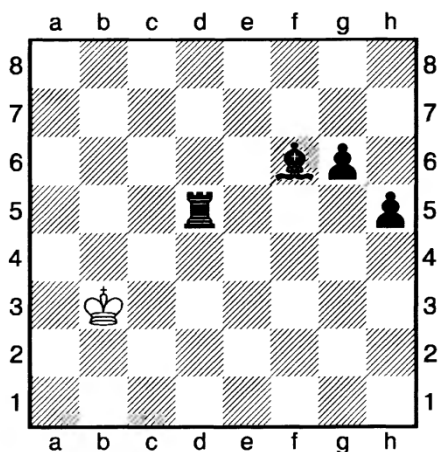


№ 2

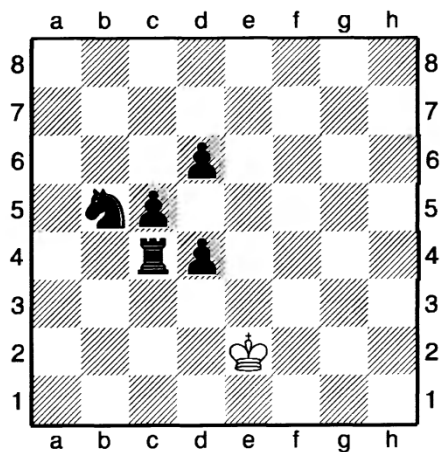


Задание № 3, 4. Побей белым королем черные фигуры. Под бой черных фигур белый король вставить не может.

№ 3

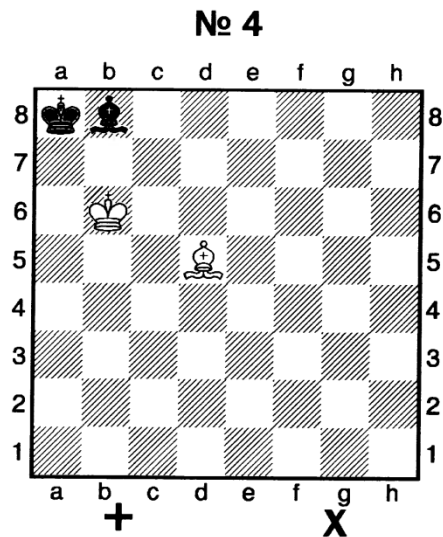
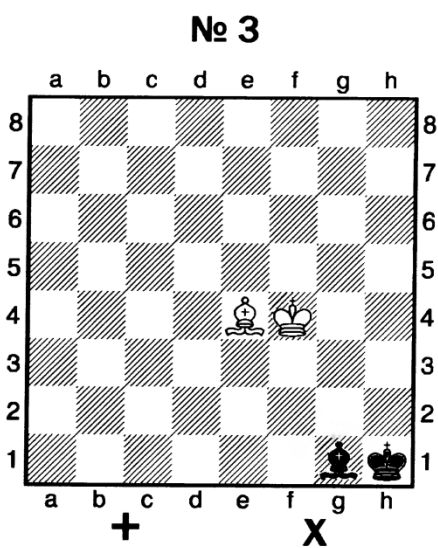
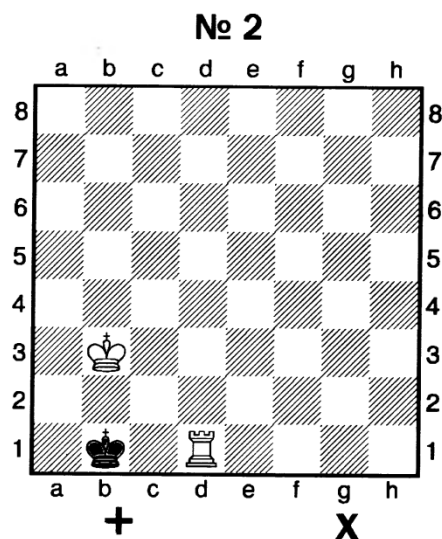
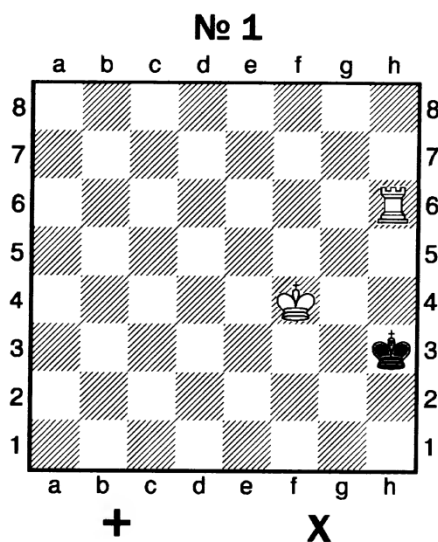


№ 4

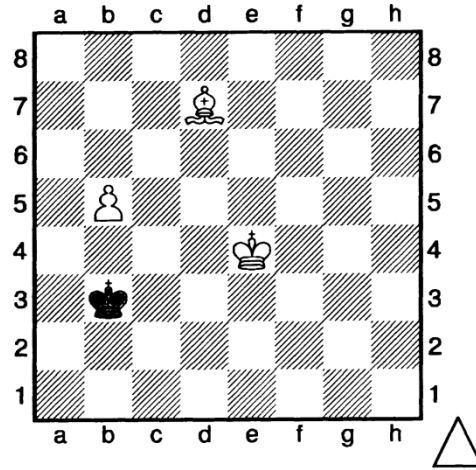
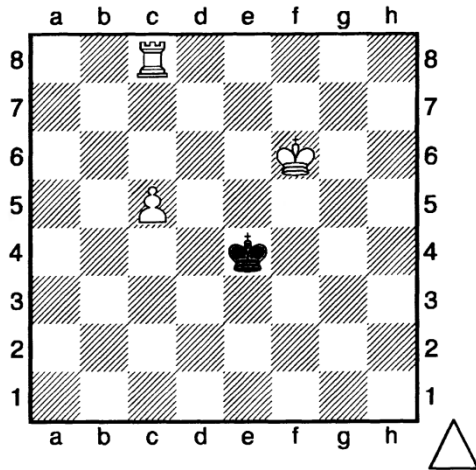


Б) Знать правила игры (шах, мат, рокировка и т.д.)

1. Какое положение возникло в позиции: шах или мат? Обвести правильный ответ в кружочек.

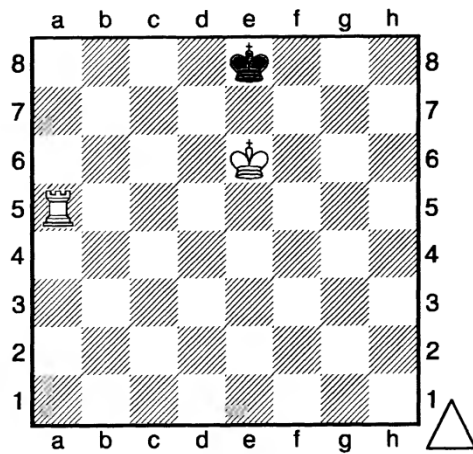


4. Поставить шах. Нарисовать путь карандашом.

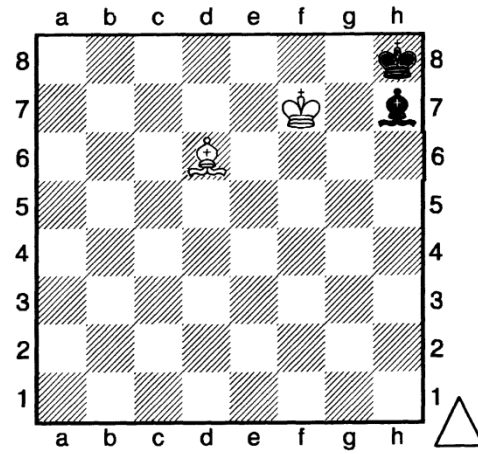


3. Поставить мат в 1 ход.

№ 3

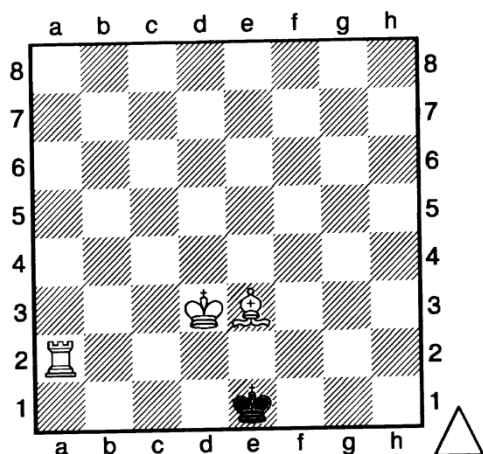


№ 4

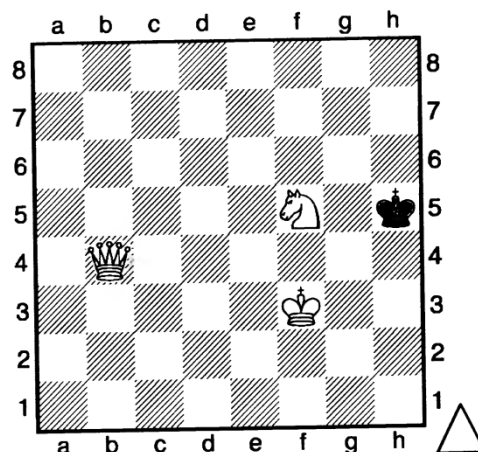


2. Поставить мат в 1 ход.

№ 3

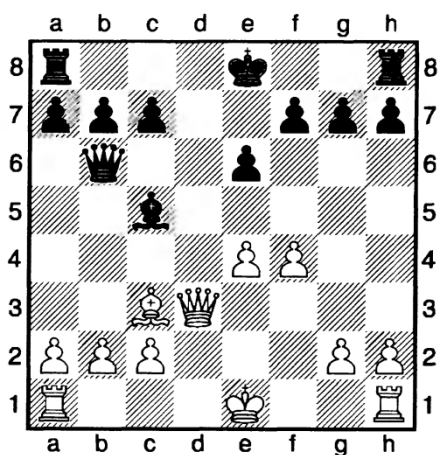


№ 4



1. Какую рокировку могут сделать белые, черные? Нарисовать карандашом правильный ответ (0-0, 0-0-0, не могут).

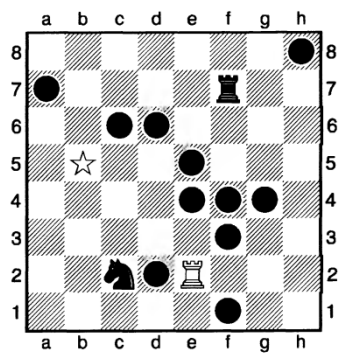
№ 1



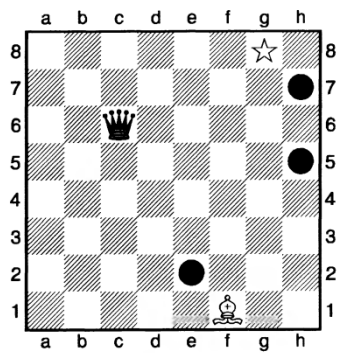
Уровень сложности № 2

1. Пройти белой фигурой на поле, помеченное звездочкой, не становясь на клетки, атакованные черными фигурами - часовыми.

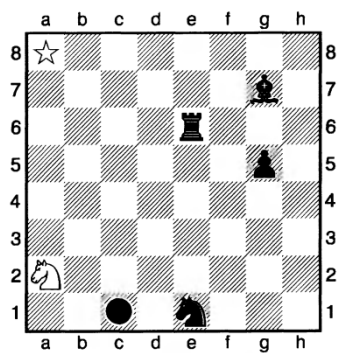
№ 1



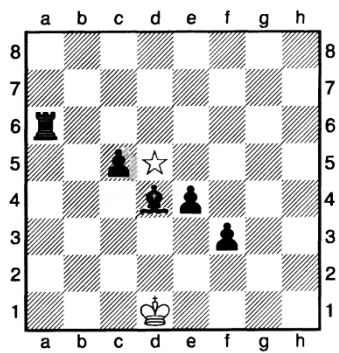
№ 2



№ 3



№ 4



Раскрасить столько пешек, сколько стоит каждая фигура.

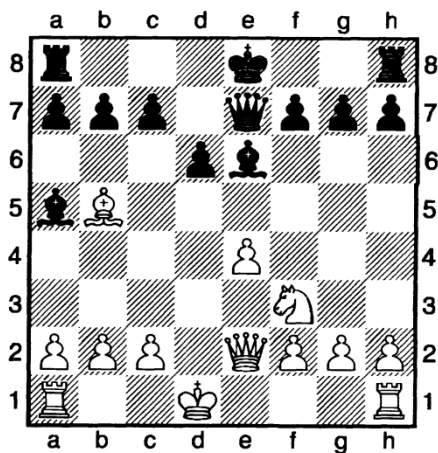


Раскрасьте столько фигур, сколько стоят слон, ладья и ферзь.



1. Какую рокировку могут сделать белые, черные? Обвести карандашом правильный ответ.

№ 1

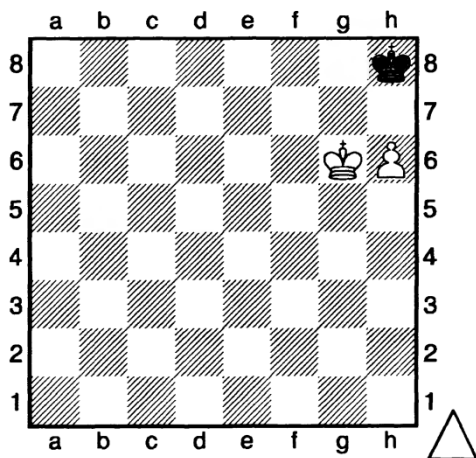


△ 0 - 0
0 - 0 - 0
не могут

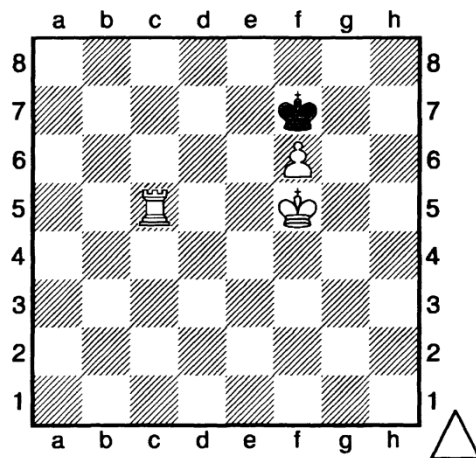
▲ 0 - 0
0 - 0 - 0
не могут

2. Сыграть белыми так, чтобы получился пат.

№ 2

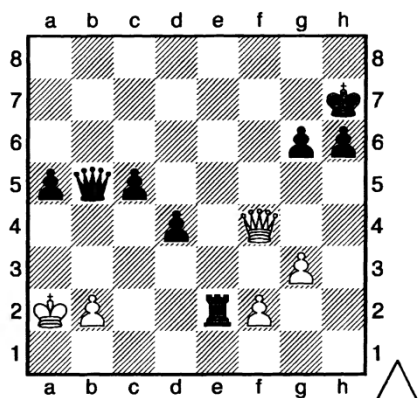


Домашнее задание

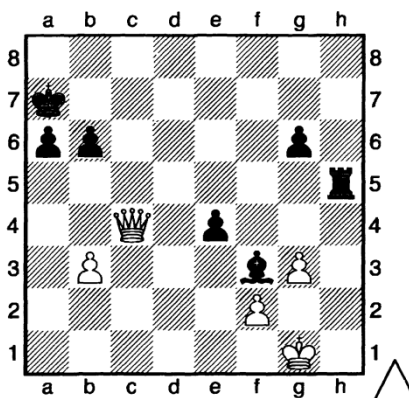


3. Как белыми поставить вечный шах?

№ 3

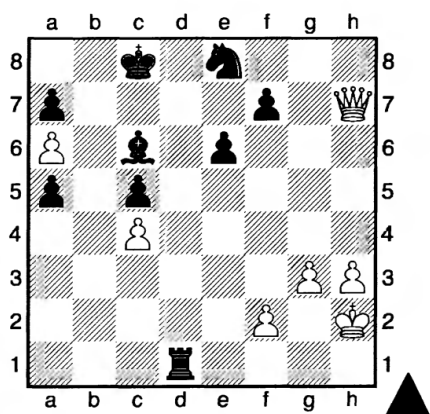


Домашнее задание

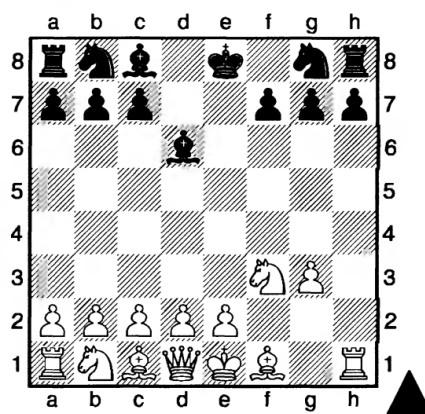


Поставить мат в 1 ход.

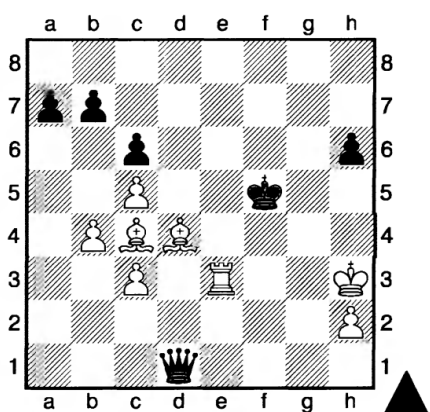
№ 41



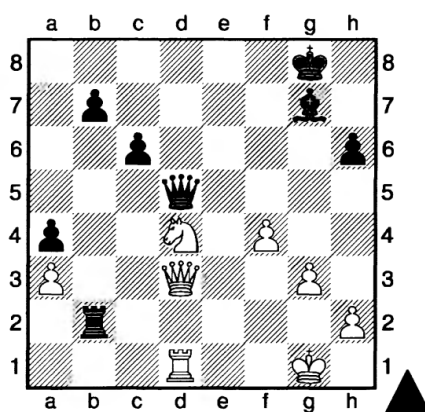
№ 42



№ 43



№ 44



В) Уметь сыграть партию в шахматы от начала до конца партии
Игра с тренером в формате сеанса одновременной игры или в парах между кандидатами на поступление (по решению тренера)

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

НП-1

Юноши	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Бег 30 м	7,1	7	6,9	6,8	6,7
Прыжок в длину с места	113	114	115	116	117
Приседание без остановки	4	5	6	7	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	5	6	7	8	9
Челночный бег 3х10	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	Зачет/не зачет				

Минимальный проходной бал -15 баллов

*При условии, что спортсмен может не сдать два норматива.

Девушки	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Бег 30 м	7,4	7,3	7,2	7,1	7
Прыжок в длину с места	108	109	110	111	112
Приседание без остановки	4	5	6	7	8
Подъем туловища лежа на спине	3	4	5	6	7
Челночный бег 3х10	11,1	11	10,9	10,8	10,7
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	Зачет/не зачет				

НП-2

Юноши	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Бег 30 м	7	6,9	6,8	6,7	6,6
Прыжок в длину с места	114	115	116	117	118
Приседание без остановки	5	6	7	8	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	6	7	8	9	10
Челночный бег 3х10	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	Зачет/не зачет				

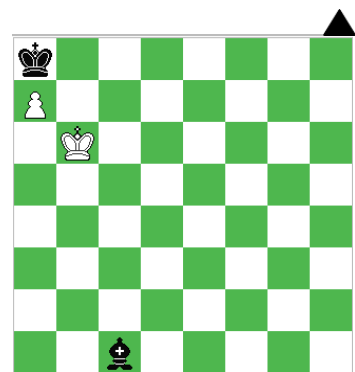
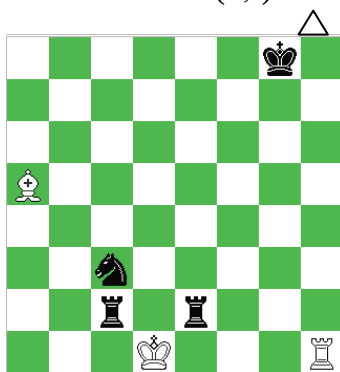
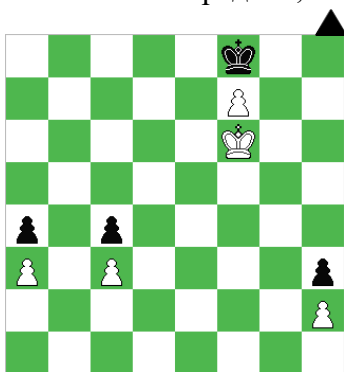
Девушки	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Бег 30 м	7,3	7,2	7,1	7	6,9
Прыжок в длину с места	109	110	111	112	113
Приседание без остановки	5	6	7	8	9
Подъем туловища лежа на спине	4	5	6	7	8
Челночный бег 3х10	11	10,9	10,8	10,7	10,6
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	Зачет/не зачет				

Контрольно-переводной балл– 15 баллов

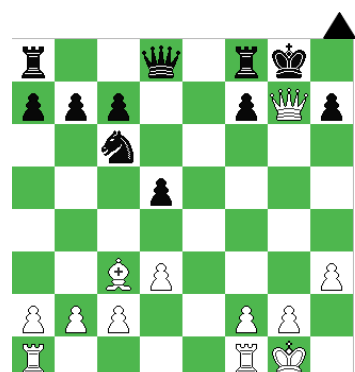
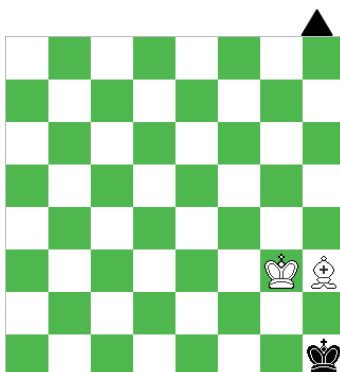
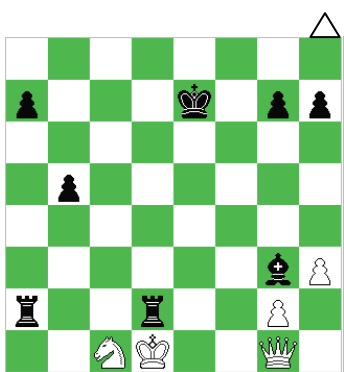
*При условии, что спортсмен может не сдать два норматива.

Контрольная работа (для групп НП-1)

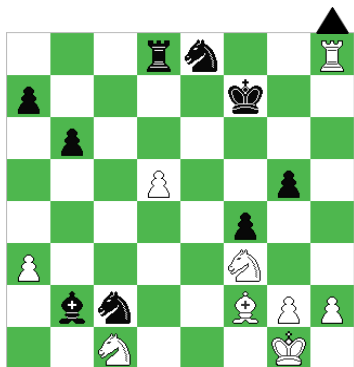
1. Определи, есть на доске пат или нет (+,-).



2. С каким результатом закончилась партия?



3. Сделай наилучший ход.



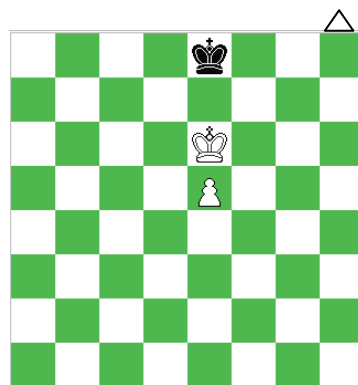
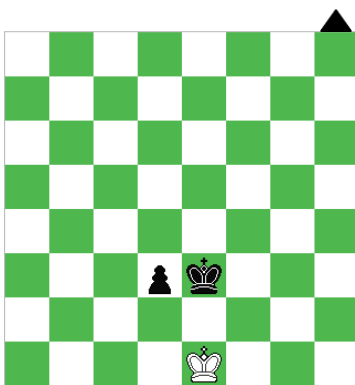
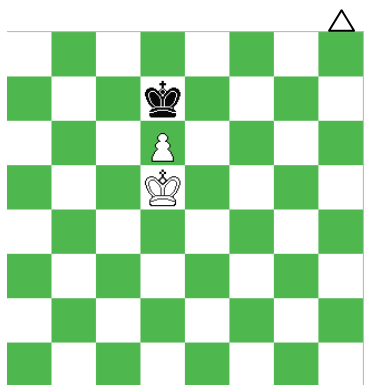
4. Выиграй фигуру при помощи связки.



Контрольная работа (для групп НП-2)

1. Что такое шах, мат?

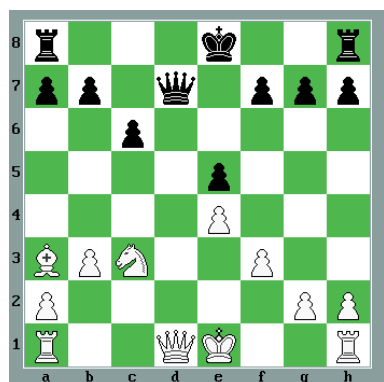
2. Определи, пройдет ли пешка в «ферзи»?



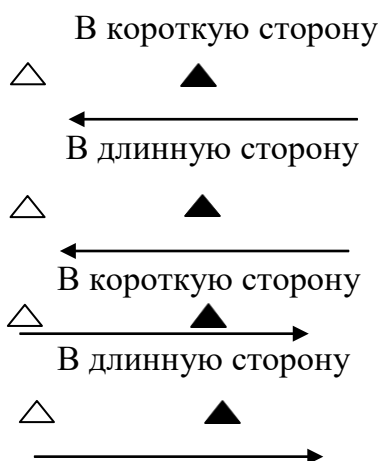
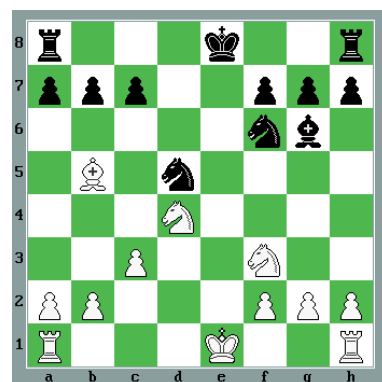
3. Запиши правила дебюта.

4. Определи, можно ли делать рокировку (можно +, нельзя -).

4

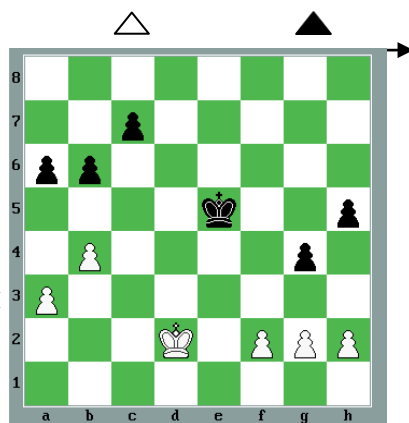


5



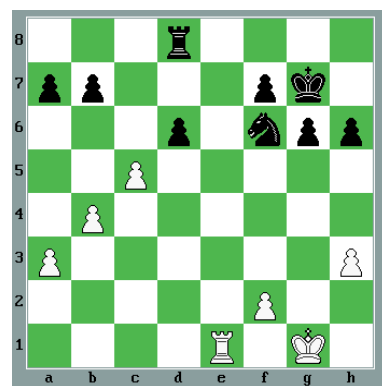
5.

1. Запиши можно ли Взять пешку На проходе, после Указанного хода (можно +; нельзя-)
2. Зачеркни крестиком х поле, на которое встанет пешка после взятие на проходе.

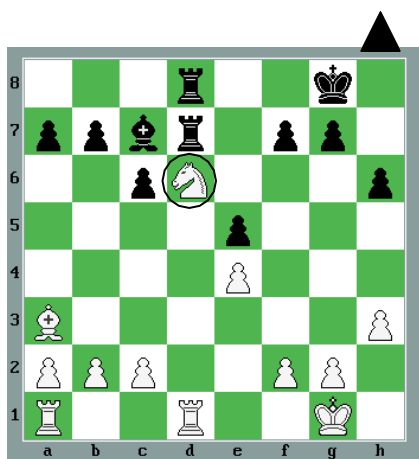


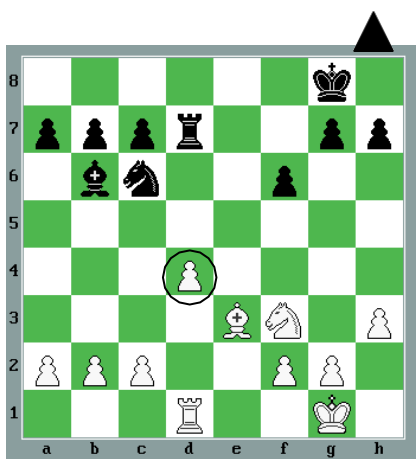
1. f2-f4+ _____

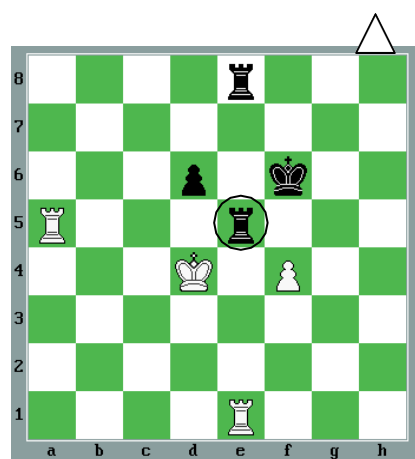
1.d6-d5 _____



6. Определи, можно ли взятием выиграть атакуемую фигуру

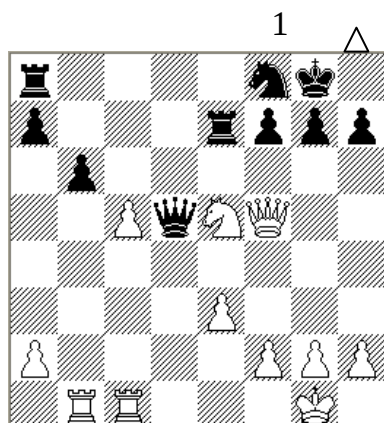




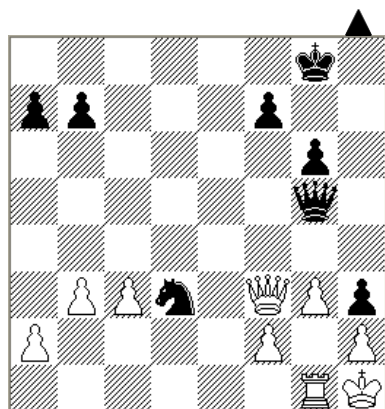
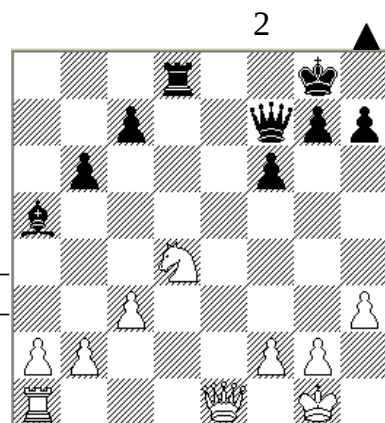


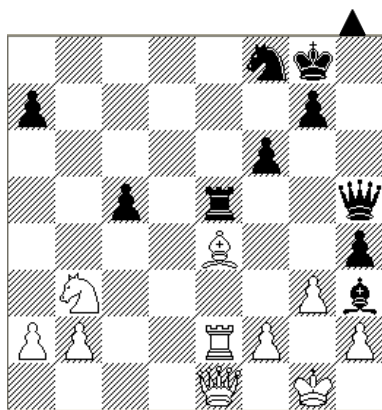
7.

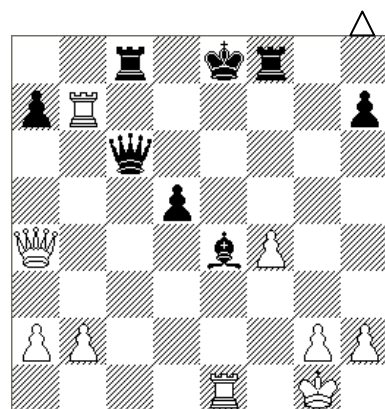
1. Добейся выигрыша. 2. Запиши названия тактических приемов.



Д 1
1. _____
2. _____
Д 2
1. _____
2. _____







8. Что такое центр?

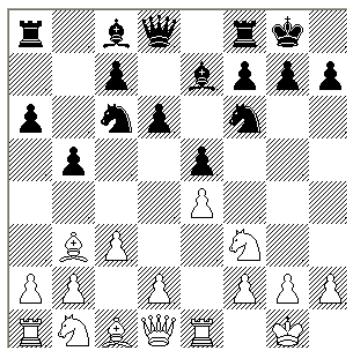
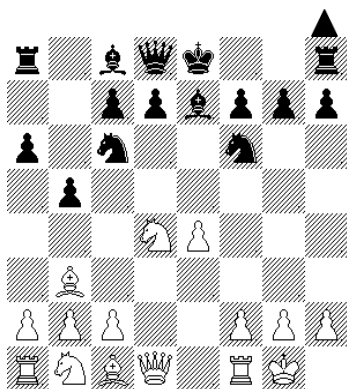
Контрольная работа.

Испанская партия

1. Выбери правильный ответ Испанская партия относится к
а) полуоткрытым б) закрытым в) открытым дебютам.
2. Запиши первые три хода, с которых начинается испанская партия.
3. Выбери вариант в испанской партии и соответствующие ему ходы.
Напрмер: 1-10 или 1-1.

1	Разменный вариант		1	3. Cb5 a6 4. C:c6 dc 5. 0-0 f6
2	Защита Стейница		2	3. Cb5 d6
3	Гамбит Яниша		3	3.Cb5 f5 4. Kc3 fe 5. Ke4 d5
4	Открытый вариант		4	3. Cb5 a6 4. Ca4 Kf6 5. 0-0 K:e4
5	Закрытые системы		5	3. Cb5 a6 4. Ca4 Kf6 5. 0-0 Ce7 6. Лe1 b5
6	Классическая система		6	3. Cb5 Cc5 4. c3 Kf6 5. 0-0 0-0 6. d4
7	Защита Берда		7	3. Cb5 Kd4 4. K:d4 ed 5. 0-0 c6 6. Cc4
8	Улучшенная защита Стейница		8	3. Cb5 a6 4. Ca4 d6
9	Берлинская защита		9	3. Cb5 Kf6 4. 0-0 Ke4

1. Сделай наилучшие ходы в следующих позициях.



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

T-1

Юноши	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Бег 30 м	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5
Прыжок в длину с места	118	119	120	121	122
Приседание без остановки	8	9	10	11	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	7	8	9	10	11
Челночный бег 3х10	10,3	10,2	10,1	10	9,9
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	-	1	2	3	4

Девушки	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Бег 30 м	7,2	7,1	7	6,9	6,8
Прыжок в длину с места	113	114	115	116	117
Приседание без остановки	6	7	8	9	10
Подъем туловища лежа на спине	6	7	8	9	10
Челночный бег 3х10	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	-	1	2	3	4

Контрольно-переводной балл– 15 баллов

*При условии, что спортсмен может не сдать два норматива.

Т-2

Юноши	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Бег 30 м	6,8	6,7	6,6	6,5	6,4
Прыжок в длину с места	119	120	121	122	123
Приседание без остановки	9	10	11	12	13
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	8	9	10	11	12
Челночный бег 3х10	8	9	10	9,9	9,8
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	1	2	3	4	5

Девушки	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Бег 30 м	7,1	7	6,9	6,8	6,7
Прыжок в длину с места	114	115	116	117	118
Приседание без остановки	7	8	9	10	11
Подъем туловища лежа на спине	7	8	9	10	12
Челночный бег 3х10	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	1	2	3	4	5

Контрольно-переводной балл– 15 баллов

*При условии, что спортсмен может не сдать два норматива.

T-3

Юноши	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Бег 30 м	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3
Прыжок в длину с места	120	121	122	123	124
Приседание без остановки	10	11	12	13	14
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	9	10	11	12	13
Челночный бег 3х10	10,1	10	9,9	9,8	9,7
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	2	3	4	5	6

Девушки	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Бег 30 м	7	6,9	6,8	6,7	6,6
Прыжок в длину с места	115	116	117	118	119
Приседание без остановки	8	9	10	11	12
Подъем туловища лежа на спине	8	9	10	11	13
Челночный бег 3х10	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	2	3	4	5	6

Контрольно-переводной балл– 15 баллов

*При условии, что спортсмен может не сдать два норматива.

T-4

Юноши	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Бег 30 м	6,6	6,5	6,4	6,3	6,2
Прыжок в длину с места	121	122	123	124	125
Приседание без остановки	11	12	13	14	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10	11	12	13	14
Челночный бег 3х10	10	9,9	9,8	9,7	9,6
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	3	4	5	6	7

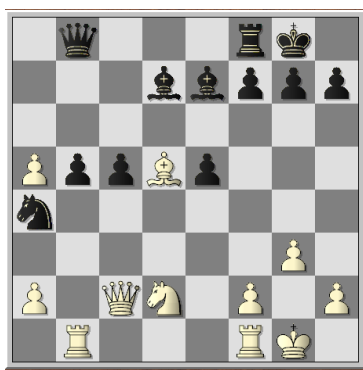
Девушки	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Бег 30 м	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5
Прыжок в длину с места	116	117	118	119	120
Приседание без остановки	9	10	11	12	13
Подъем туловища лежа на спине	9	10	11	12	13
Челночный бег 3х10	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	3	4	5	6	7

Контрольно-переводной балл – 15

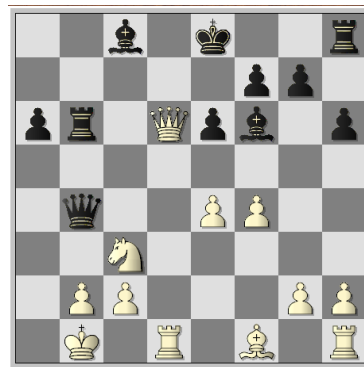
*При условии, что спортсмен может не сдать два норматива.

Контрольная работа (для групп Т)

1. Королевский гамбит. Защита двух коней.
2. Разыгрывание пешечного эндшпиля с отдаленной проходной. Пример.
3. Связка. Двойная связка – комбинация «крест». Привести примеры
4. Как бы вы сыграли?



Ход белых

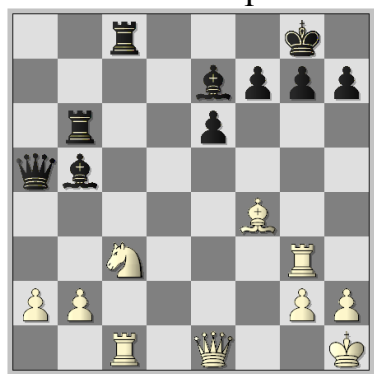


Ход белых

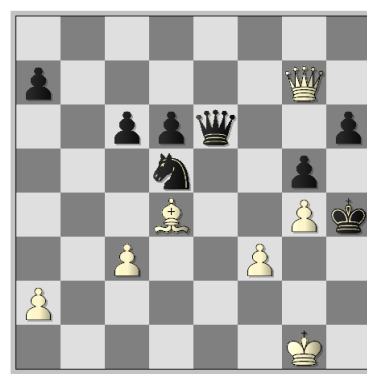
5. Спертый мат.
6. Правило троскратного повторения позиции.

Контрольная работа (для групп Т)

1. Итальянская партия. Шотландский гамбит.
2. Правила разыгрывания ладейных эндшпилей. Построение моста Лусены.
3. Комбинации на тему «Отвлечения». Привести примеры.
4. Как бы вы сыграли?



Ход белых



Ход белых

5. Что такое цугцванг?
6. Правило предложение ничьей. Условия требования ничьи.

*4.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного
мастерства*

Юноши	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Бег 60 м	10	10,2	10,5	10,3	10,1
Прыжок в длину с места	150	156	160	167	173
Приседание без остановки	8	9	10	13	16
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	14	15	16	17	18
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	3	4	5	6	7

Девушки	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Бег 60 м	11,5	11,2	11	10,7	10,4
Прыжок в длину с места	140	145	150	157	164
Приседание без остановки	6	7	8	9	11
Подъем туловища лежа на спине	10	11	12	13	14
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	3	4	5	6	7

Спортивный разряд – Кандидат в мастера спорта.

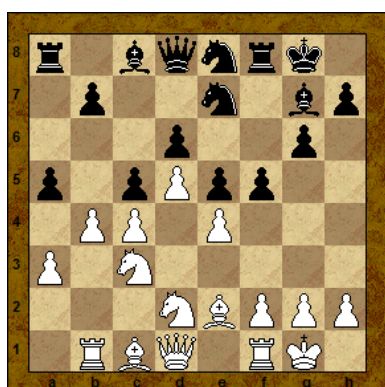
Контрольно-переводной балл – 15

*При условии, что спортсмен может не сдать два норматива.

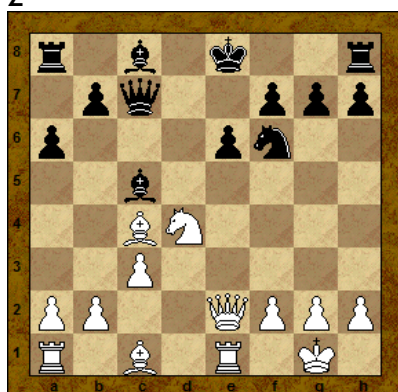
Контрольная работа (для групп Т-4, ГСС)

1. ДЕБЮТ

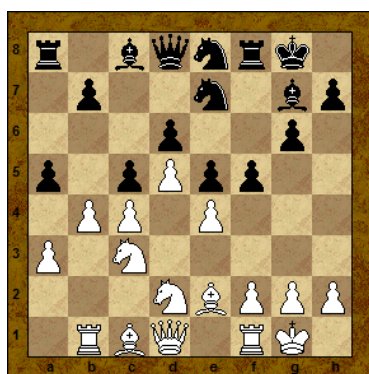
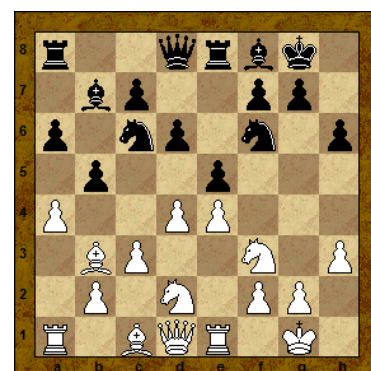
2. а) определить название дебюта и (по возможности) вариант



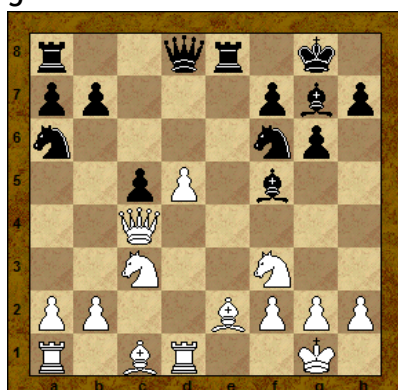
2



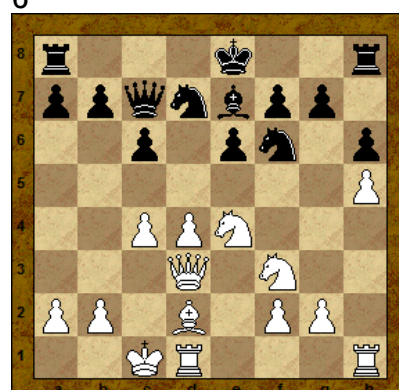
3



5



6

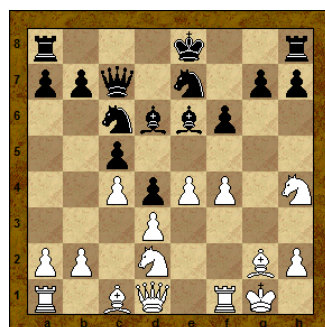


б) определить название получившейся пешечной структуры и сделать ход, типовой для данной структуры (позиции 7-11 – ход белых, позиция 12 – ход черных)

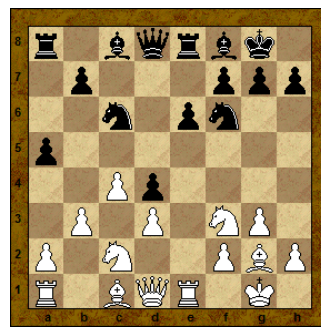
7



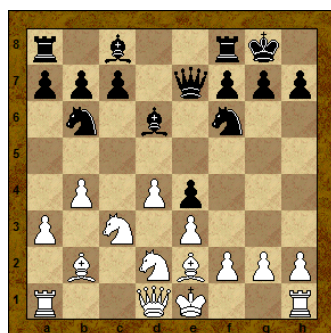
8



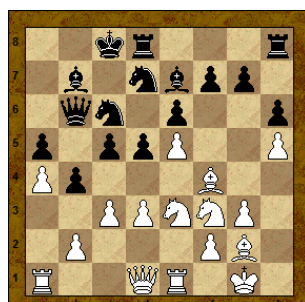
9



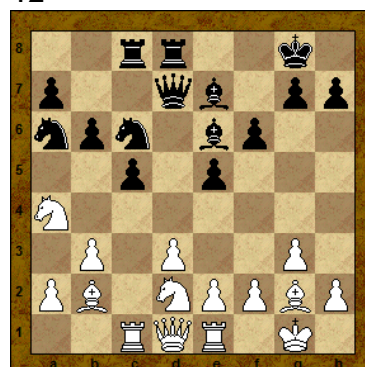
10



11



12



3. МИТТЕЛЬШПИЛЬ – ПОЗИЦИОННА

а) Написать критерии оценки позиции в порядке ум

б) Усилить позицию с помощью стратегических методов:

1. **Перегруппировка фигур** с целью повышения активности.
2. **Изменение пешечной структуры** (захват центра, пространства, возможность пешечного напряжения, качественное и количественное пешечное превосходство).
3. **Размен.** Размен своих плохих фигур на хорошие фигуры противника приводит к улучшению своей позиции и наоборот.

13. Ботвинник М. – Кан И.
Ленинград, 1930

14. Ботвинник М. – Смыслов В. Москва, 1954

15. Каспаров Г. – Вальехо П.
Линарес, 2004



Ход белых



Ход белых



Ход белых

16. Ботвинник М. – Романовский П.
Ленинград, 1933



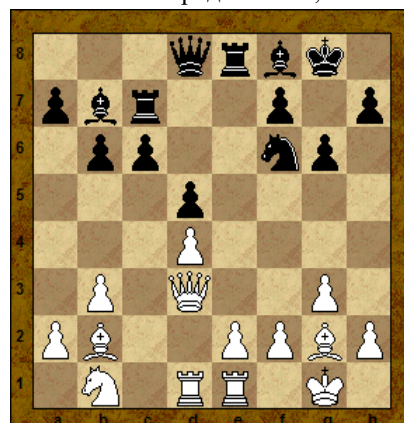
Ход белых

17. Ботвинник М. – Щербаков В. Москва, 1955



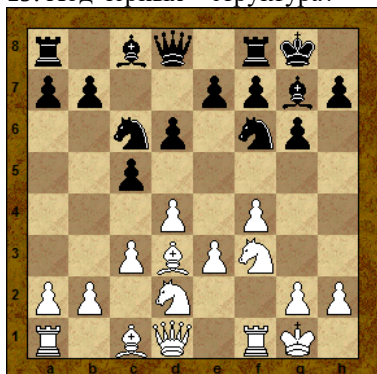
Ход белых

18. Левенфиш Г. – Ботвинник М.
Ленинград/Москва, 1937

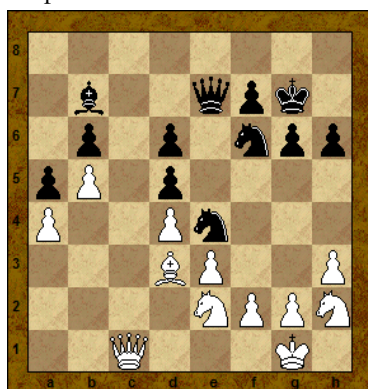


Ход черных

19. Ход черных – структура?

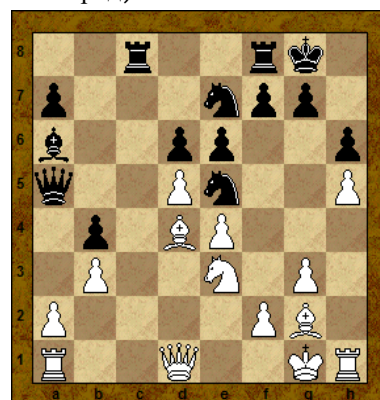


20. Топалов В. – Шашикиран К.
София 2007



Ход белых

21. Каспаров Г. – Гельфанд Б.
Новгород, 1997



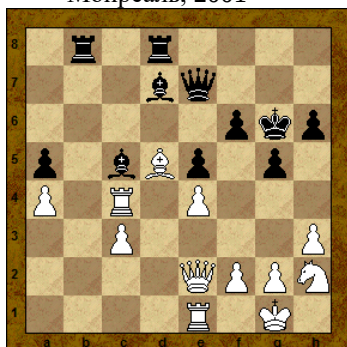
Ход белых

3. ТАКТИКА и ЭТЮДЫ

а) Написать типы тактических ударов.

б) Решение комбинаций (указать тип используемого тактического удара):

22. Розентадис – Барбо
Монреаль, 2001



23. Погорелов – Диас Кастро
Лос-Анджелес, 2004



24. Шорт Н. – Стефанссон.
Рейкьявик, 2002



25. Ланда К. – Ферчец.
Реджо-Эмилия, 2005



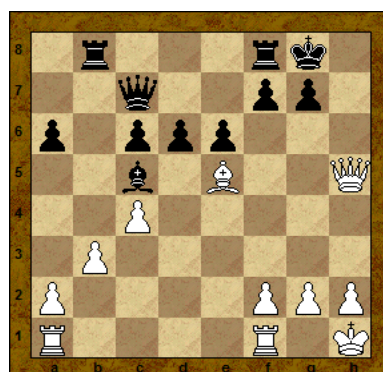
Ход белых

26. Корнеев. – Лопес
Москва, 2005



Ход белых

27. Баруа Д. – Гангули С.
Мадрид, 2005



Ход белых

в) Решение этюдов
28



29. Винниченко В., 1991



30. Горгиев Т., 1929



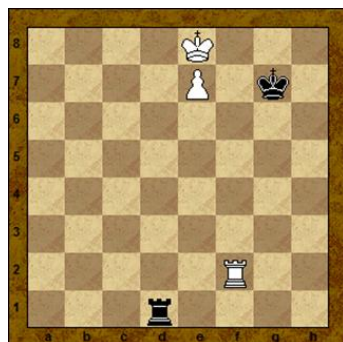
4. ЭНДШПИЛЬ – оценить позицию и подтвердить вариантами:

31



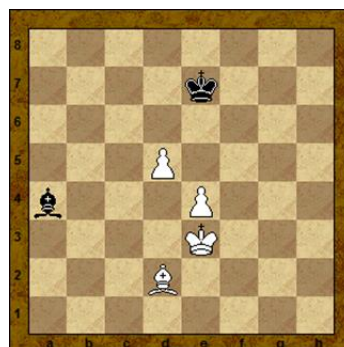
Ход черных

32



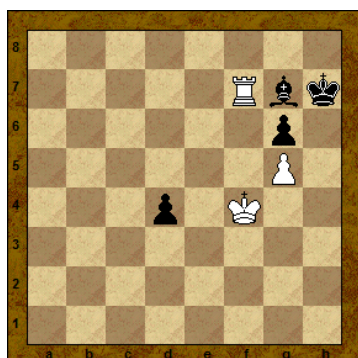
Ход черных

33

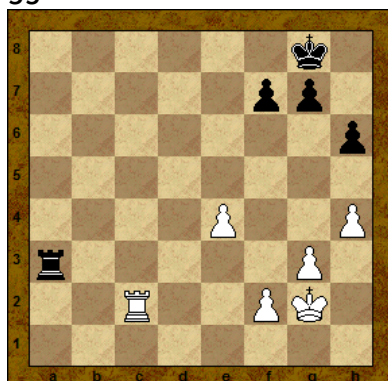


Ход черных

34. Косинцева -Ломинеишвили

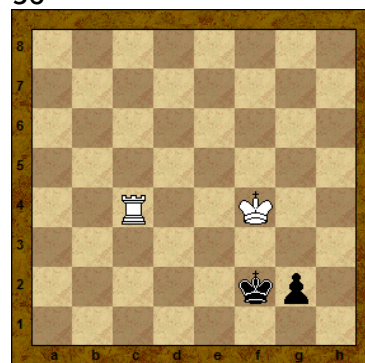


35

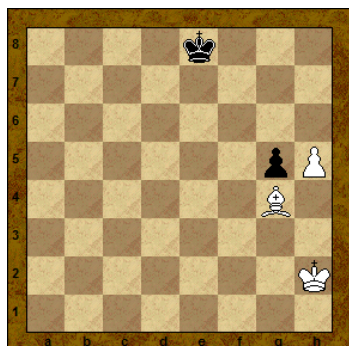


Ход черных

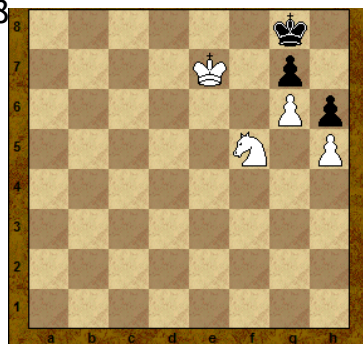
36



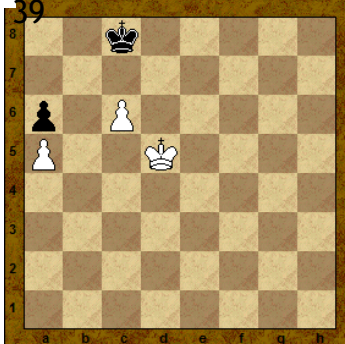
Ход белых
Фарни



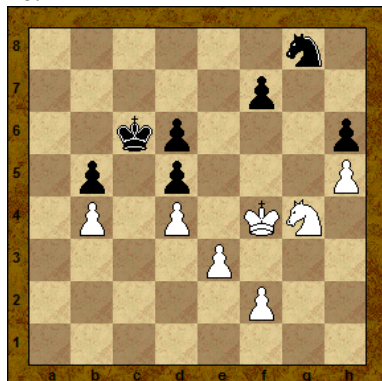
38



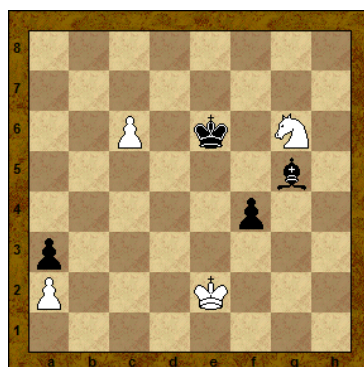
39



40. Смейкал-Лангевег

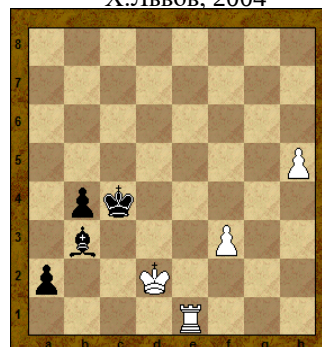


41. Лeko П. – Каспаров Г.



Ход белых

42. Кравцов М.– Олексиенко
Х.Львов, 2004



Ход черных

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

Юноши	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Бег 60 м	10,1	10	9,9	9,8	9,7
Прыжок в длину с места	173	174	175	176	177
Приседание без остановки	16	17	18	19	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	18	19	20	21	22
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	6	7	8	9	10

Девушки	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Бег 60 м	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1
Прыжок в длину с места	163	164	165	166	167
Приседание без остановки	10	11	12	13	14
Подъем туловища лежа на спине	12	13	14	15	16
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	6	7	8	9	10

Спортивный разряд – Мастер спорта

Контрольно-переводной балл – 15

*При условии, что спортсмен может не сдать два норматива.

4.7. 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 обучения*:

- уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами;
- знать правило квадрата, владеть понятиями «оппозиция»,

«цугцванг»;

- владеть приемом «лестница» в эндшпиле «ферзь против пешек»;
- участвовать в трех турнирах начинающих, первенстве группы.
- выполнить 2-3 юношеский спортивный разряд.

При зачислении из группы начальной подготовки 2 года обучения для отбора в *тренировочную группу 1 года обучения*:

- знать задачи физического воспитания в стране;
- знать основные положения шахматного кодекса, понимать значение спортивных соревнований;
- знать историю вопроса проникновения шахмат в Европу, иметь представление о реформе шахмат, об испанских и итальянских шахматистах 16-17 веков;
- владеть основными принципами разыгрывания дебюта; показать знание стратегических идей гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита;
- показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-четырех ходов, составлять простейший план игры, давая оценку позиции;
- владеть основами пешечного эндшпиля; знать окончания «легкая фигура против пешки»;
- владеть информацией о роли центральной нервной системы в деятельности всего организма.
- выполнить 2-1 юношеский спортивный разряд.

При зачислении в *тренировочную группу второго года обучения*:

- знать категории соревнований;
- знать основные положения теории Филидора;
- уметь составить план и дать оценку позиции в дебюте, показать знание стратегических идей защиты двух коней, дебюта четырех коней;
- владеть сложными комбинациями на сочетание 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;
- выполнить 1 юношеский спортивный разряд, 3 спортивный

разряд

При зачислении в *тренировочную группу третьего года обучения*:

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;
- знать французских и английских шахматистов первой половины 19 века и немецких шахматистов середины 19 века; показать понимание вклада П. Морфи в развитие шахматной теории;
- владеть понятием «инициатива в дебюте»; показать знания стратегических идей защиты Филидора, шотландской партии и шотландского гамбита, главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, 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 3-2 спортивный разряд.

При зачислении в *тренировочную группу четвертого года обучения*:

- иметь представление о роли детско-юношеских спортивных школ в развитии спорта в нашей стране;
- уметь организовывать и проводить простейшие шахматные соревнования, в том числе соревнования на приз клуба «Белая ладья»;
- знать основные положения теории В. Стейница, его творчество, значение наследия В. Стейница для развития шахматной теории;
- знать о начальном этапе борьбы за первенство мира;
- уметь делать исторический обзор развития шахмат в России;
- уметь характеризовать современные дебюты; показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты;
- владеть основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника;

- владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой»;
- показать знания основных этапов подготовки шахматиста;
- выполнить 2-1 спортивный разряд.

При зачислении из тренировочной группы четвертого года обучения для отбора в *группу совершенствования спортивного мастерства первого года обучения*:

- продемонстрировать знания, полученные на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе;
- сдать зачет по судейству и организации соревнований;
- знать творчество Х-Р. Капабланки, гипермодернистах, А. Алехине;
- 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;
- выполнить спортивный разряд КМС.

При зачислении в *группу высшего спортивного мастерства*:

- знать основные этапы развития отечественной шахматной школы, ее успехи и роль в мировом шахматном движении, владеть информацией о творчестве М. Ботвинника и других отечественных чемпионах мира;
- показать знания стратегических идей новоиндийской защиты, каталонского начала;
- знать типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле;
- владеть понятиями «стратегическая инициатива», «позиционная

жертва» и «игра на двух флангах»;

- уметь разыгрывать сложные окончания всех видов;
- знать методы совершенствования шахматиста;
- владеть методикой работы с шахматной литературой;

- выполнить норматив Мастера спорта Российской Федерации, получить коэффициент ЭЛО.

4.8. Требования к результатам реализации Программы

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов.

4.9. Врачебный контроль

На основании Приказа Министерства Здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144 в спортивной школе олимпийского резерва «Пахра» занимающиеся 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 выдается врачом-педиатром по месту жительства.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «шахматы», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Целью медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку и выполнить нормативы испытаний для зачисления и перевода с этапа на этап спортивной подготовки, является определение состояния здоровья, группы здоровья для допуска к указанным мероприятиям.

Задачами медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку являются:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня физической активности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся медицинскими

противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом;
определение целесообразности занятий избранным видом физической культуры и спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой и спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, проводится по программам медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и массовым спортом, углубленного медицинского обследования (УМО) лиц, занимающихся спортом на различных этапах спортивной подготовки, организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, утвержденному приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 года № 1144 «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях», в соответствии с этапом спортивной подготовки, на которое зачисляется лицо в организацию.

Медицинский осмотр лица, желающего заниматься физической культурой в организациях, проводится на основании результатов диспансеризации или профилактического медицинского осмотра. В рамках медицинского осмотра лица, желающего заниматься физической культурой в организациях, дополнительно проводятся:

антропометрия;

оценка типа телосложения;

оценка уровня физического развития;

проведение электрокардиографии;

проведение функциональных (нагрузочных) проб.

По результатам проведенного медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, определяется

группа здоровья.

Медицинские противопоказания к прохождению спортивной подготовки, занятиям физической культурой и спортом в организациях, определяются в соответствии с методическими (клиническими) рекомендациями, с учетом состояния здоровья лица, стадии, степени выраженности и индивидуальных особенностей течения заболевания (состояния), а также вида физической активности, предполагаемой нагрузки, вида спорта и спортивной дисциплины с учетом возрастных особенностей и пола лица.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, либо о допуске к прохождению спортивной подготовки или занятиям физической культурой и спортом в организациях либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки или занятиям физической культурой и спортом в организациях.

Результаты медицинского осмотра вносятся в медицинскую документацию.

4.10. Антидопинговые мероприятия

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в спортивной школе разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

Примерный план антидопинговых мероприятий

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливается в соответствии с графиком
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
Повышение осведомленности спортсмена об опасности допинга для здоровья		
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирования	
Участие в образовательных семинарах	Семинары	
Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	

5. ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/ п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						

2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участник и 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 спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

*Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	2
2.	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	10
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	10
9.	Стулья	штук	20
10.	Часы шахматные	штук	10

* расчет спортивного инвентаря и оборудования на 20 человек, согласно плану комплектования групп спортивной подготовки

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п / п	Наименование спортивного инвентаря индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)

1.	Шахматная доска складная с шахматным и фигурами	КОМП ЛЕКТ	на зани м ающ егося	-	-	-	-	1	3
----	---	--------------	---------------------------------	---	---	---	---	---	---

Обеспечение спортивной экипировкой

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

7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Литература, использованная при составлении программы

1. Авербах Ю.Л. Школа середины игры. - М., Терра-Спорт, 2000.
2. Авербах Ю.Л. Школа эндшпиля. - М.: Терра-спорт, 2003
3. Блох М.В. Комбинационные мотивы. – М.: ДАЙВ, 2006.
4. Бологан В. Староиндийская защита, репертуар за чёрных С-Пб, С Соловьёв, 2009г.352с.
5. Вердников В.И. Домашние задания для УТ-1,УТ-2 2007
6. Вердников В.И. Домашние задания шахматистам III-IV р-да 2005
7. Вердников В.И. Методика подготовки начинающих шахматистов (НП-1 и НП-2) 2007г
8. Вердников В.И. Методика подготовки начинающих шахматистов для групп НП-3. 2007г
9. Вердников В.И. Методика подготовки юных шахматистов групп УТ-1, УТ-2. 2007г
10. Вердников В.И. Приемы игры в ладейных окончаниях 2001г.
11. Вердников В.И. Приемы игры в пешечных окончаниях 2001г.
12. Вердников В.И. Тренировочные задания шахматистам III-IV р-да 2006
13. Волчок. Самоучитель-тренажер шахматиста
14. Голенищев В. Программа подготовки шахматистов I разряда. - М., 1986
15. Голенищев В. Программа подготовки шахматистов II разряда. - М., 1982
16. Голенищев В. Программа подготовки шахматистов IV-III разрядов.
17. - М, 1968 .
18. Дворецкий М.И Трагикомедии в эндшпиле, М., ОАО Типография Новости, 2010г.
19. Дерябина С.Е.Рабочая тетрадь по шахматам 1 год обучения 2004

20. Дерябина С.Е. Шахматы 1 год обучения 2007
21. Дерябина С.Е. Шахматы 2 год обучения 2007
22. Дерябина С.Е. Шахматы 3 год обучения 2004
23. Дорфман И. Метод в шахматах. Динамика и статика.
24. Дорфман И. Метод в шахматах. Критические позиции
25. Каспаров Г.К. Дебютная революция 70х М. РИПОЛ КЛАССИК, 2007г
26. Линдер И.М. Линдер В. И. Шахматная энциклопедия. – М.: Астрель, 2004.
27. Нанн Д. Секреты практических шахмат (ШУ) 2009
28. Крогиус Н. Психологическая подготовка шахматиста. – М., 1985.
29. Шааб А.А. Развитие личности детей средствами дополнительного образования: шахматы - Новокузнецк. 2004.
30. Славин И.И. Учебник-задачник шахмат. - Архангельск, 1997-2000.
31. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР. – М., 2001

Дополнительная литература для тренера

1. Авербах Ю. Котов А. Тайманов М. и др. Шахматная академия. 24 лекции. - Ростов-на-Дону, 2003.
2. Авербах Ю. Котов Л. Юдович М. Шахматная школа. - Ростов-на-Дону, 2000.
3. Авербах Ю. Школа середины игры. - М., 2000.
4. Блох М. 600 комбинаций - М. 2001.
5. Волчок А.С. Уроки шахматной тактики - Николаев, 2003..
6. Мурашко В. Стяжкин В. «Шахматы. Спортивное совершенствование». - С.-Петербург, 1999.
7. Нейштадт Я.И. «Шахматный практикум». - М., 1980.

8. Эйве М. Стратегия и тактика. Курс шахматных лекций. - Ростов-на-Дону, 2002.

Дополнительная литература для детей и родителей

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

Аудиовизуальные средства

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

Интернет-ресурсы

1. www.crestbook.com
2. www.chesspro.ru

3. www.russiachess.org
4. www.chessplanet.ru
5. www.gambler.ru
6. www.playchess.com

Приложение №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ СШОР «Пахра»

« ____ » _____ 202_г.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА на 202_год

Фамилия, имя, отчество

Физкультурно-спортивная организация

Вид

спорта

Спортивная квалификация

Цель, основные задачи

1.

2.

3.

	Наименование соревнований	Дата и место проведения	Занятое место	Вид программы, результаты	Выполненный норматив
Лучший результат за 202_год					
Планируемый результат за 202_год					

Календарь соревнований

№	Наименование соревнований	Дата	Место проведения	Вид программы	План		Выполнение	
					место	рез.	место	рез.
1								

2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								

Календарь тренировочных мероприятий

№	Наименование	Дата	Место проведения	Организатор	Результаты ТМ
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Основные показатели тренировочной и соревновательной нагрузки

Месяц	Количество соревнований	Количество тренировочных дней	Количество тренировочных занятий	Медицинское обследование	Восстановительные мероприятия
Январь					
Февраль					
Март					
Апрель					
Май					

Июнь					
Июль					
Август					
Сентябрь					
Октябрь					
Ноябрь					
Декабрь					

Составил: Тренер

подпись (ФИО)

Спортсмен

подпись (ФИО)

Календарный план физкультурно-спортивных мероприятий МУ СШОР "Пахра"

Всероссийские соревнования	
1	Кубок России 2022 года по шахматам среди мальчиков и девочек до 9,11,13 лет и юношей, и девушек до 15 лет. VI мемориал А.С. Суэтина
2	Moscow Open 2022 Кубок среди чемпионов школ
3	Первенство Центрального федерального округа по шахматам до 9 лет
4	Первенство России, среди мальчиков и девочек в возрасте до 11,13 лет и 15,17 и 19 лет. "Первая лига" - Всероссийские отборочные соревнования к Первенству России
5	Командное Первенство России среди юношей и девушек до 15 лет
6	«Этап Кубка России по шахматам среди мужчин 2022 года, 44-Мемориал Р.Г. Нежметдинова»
7	Первенство ЦФО среди мальчиков и девочек до 9,11,13 лет и юношей и девушек до 15,17 и 19 лет
Региональные соревнования	
1	Финальные областные соревнования "Белая ладья", среди общеобразовательных организаций
2	Командное Первенство Московской области среди юношей и девушек до 17 лет
3	Чемпионат Московской области, среди мужчин и женщин
4	Фестиваль по быстрым шахматам и блицу "Серпуховский рапид"
5	Первенство Московской области среди мальчиков и девочек до 9,11,13 лет и юношей и девушек до 15,17 и 19 лет
6	Фестиваль по шахматам "Коломенская верста"
7	Командный Чемпионат Московской области по блицу и быстрым шахматам
Муниципальные соревнования	
1	Открытое зимнее первенство по шахматам МУ СШОР "Пахра", среди юношей и девушек до 19 лет по 3-м Лигам, среди мальчиков и девочек до 11 лет "Декада спорта
2	Открытое Первенство по быстрым шахматам МУ СШОР "Пахра", среди юношей и девушек до 19 лет по 2-м Лигам "День защитника отечества"
3	Открытое зимнее первенство по шахматам МУ СШОР "Пахра", среди юношей и девушек до 19 лет по 3-м Лигам, среди мальчиков и девочек до 11 лет

4	Тренировочный сбор по подготовке к Первенству России
5	Открытый Кубок МУ СШОР "Пахра" по быстрым шахматам - Кубок Победы, среди юношей и девушек до 19 лет по 2-м Лигам
6	Открытое Первенство Г.о. Подольск по классическим шахматам среди мальчиков и девочек до 9,11,13 лет и юношей и девушек до 15,17,19 лет
7	Открытое Первенство Г.о. Подольск по блицу среди мальчиков и девочек до 11,13 лет и юношей и девушек до 15,17,19 лет "День России"
8	Тренировочный сбор по подготовке к Первенству Московской области
9	Турнир по быстрым шахматам, посвященный дню физкультурника
10	Турнир по быстрым шахматам, посвященный дню солидарности в борьбе с терроризмом
11	Открытое осеннее первенство МУ СШОР "Пахра" среди юношей и девушек до 19 лет по 3-м лигам, среди мальчиков и девочек до 11 лет " День памяти Подольских курсантов"
12	Турнир по быстрым шахматам, посвященный дню Городского округа Подольск
13	Тренировочный сбор по подготовке к Первенству ЦФО
14	Второй открытый Гран При Подольска по шахматам "Детская и Спортивная Лиги"
15	Классификационные рейтинговые турниры по видам спорта

