

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА С.РАЕВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА АЛЬШЕЕВСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

РАСМОТРЕНО
На заседании
педагогического совета
Протокол №
от 31 08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБДОУ ДОД НИ
с.Раевский А.Р.Рификов
Приказ № 11
«3» 08 2018 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ШАХМАТАМ**

Срок реализации – 8 лет

Срок реализации: 2018-2026 учебный год.

Составитель: Тренеры – преподаватели.

Мухаметзянов Ильмир Зирягович

Рзаева Радмилла Ильмировна

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	2
ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ.....	4
НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	5
ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО И УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....	6
ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ.....	7
1. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.....	9
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	15
2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	16
3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	21
4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	26
5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.....	27
6. ТРЕНЕРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.....	31
7. ПРАКТИКА.....	32
8. ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ГРУППЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ.....	33
8.1 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.....	46
8.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе.....	47
8.3 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	47
8.4. Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов.....	49
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	53

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа по Шахматам основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов в МБУДО ДЮСШ с.Раевский Альшеевский район Республики Башкортостан и составлена на основании:

- 1 . Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12. №273-ФЗ;
- 2.Федерального закона «О физической культуре и спорта в Российской Федерации» от 04.12.2007№329-ФЗ (ред.от 07.06.2013);
3. Приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015 №1577 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказа Минспорта РФ от 21ноября 2016 №1205 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
5. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»; (ред. от 31.05.2011 года)
6. Приказ Министерства спорта РФ от 12 октября 2015 г. N 930 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы"
7. Устава МБУДО ДЮСШ с. Раевский Альшеевский район Республики Башкортостан.
8. Образовательной программы МБУДО ДЮСШ с. Раевский Альшеевский район Республики Башкортостан.
9. Программы по шахматам для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ 1977 года.
10. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. Москва, 2007.

Нормативный срок реализации программы – 8 лет. Программой предусмотрена организация образовательного процесса на этапе начальной подготовки от 1 года до 2 лет, на учебно-тренировочном этапе до 4 лет, на этапе спортивного совершенствования 2 года.

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

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-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.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Актуальность программы в ее своевременности. XXI век – век стремительного научно-технического прогресса, высоких технологий, большого потока доступной информации – предопределил дефицит людей с активной жизненной и профессиональной позицией, людей, способных мыслить системно, не шаблонно, умеющих искать новые пути решения предложенных задач, находить быстрый выход из проблемной ситуации, добывать нужную информацию, обрабатывать её и систематизировать. Возникла потребность получить возможность для раскрытия своего потенциала, развития навыков ориентации в высокотехнологичном конкурентном мире. И здесь вырастает социально-педагогическая функция шахмат, сущность которой выражается в развитии способности самостоятельно логически мыслить, приобретении навыков систематизированной аналитической работы, которые в дальнейшем принесут пользу в научной или практической деятельности. Занятие шахматами сопряжено с постоянным систематизированием получаемых знаний, выработкой способности адекватно реагировать на любой поток информации и быстро осмысливать её.

Данная программа **педагогически целесообразна**, так как реализуется связь с общим образованием, выраженная в более эффективном и успешном освоении учащимися общеобразовательной программы благодаря развитию личности способной к логическому и аналитическому мышлению, создание условий для мотивации к совершенствованию и успешной социализации средствами шахмат.

Новизна данной программы заключается в том, что в программу внесены корректизы, связанные с изменениями в Единой всероссийской спортивной классификации в части присвоения спортивных разрядов и званий. Кроме того, в программе усиlena ориентация на использование современных педагогических и спортивных технологий (личностно-ориентированной, информационно-коммуникационной, здоровьесберегающей и здоровьесформирующей и др.) В

поэтапном освоении учащимися, предлагаемого курса, что даёт возможность детям с разным уровнем развития освоить те этапы сложности, которые соответствуют их способностям. В использовании во время процесса обучения электронных образовательных ресурсов, а именно компьютерных образовательных шахматных программ

Цель программы.

Способствовать воспитанию гармонично и творчески развитой личности, владеющей широким арсеналом позиционных и тактических приёмов, с высокой концентрацией внимания, аналитическим мышлением, умеющей критически подходить к решению не только шахматных, но и жизненных проблем.

Готовить шахматистов – разрядников.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ

В соответствии с общими требованиями для спортивных школ определяются и основные требования для каждого этапа и года обучения **обучающих, развивающих и воспитательных задач**:

Для этапа начальной подготовки:

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

Для учебно-тренировочного этапа:

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

- 2- год обучения – формирование устойчивого интереса к занятиям шахматами, развитие тактического мышления, приобретение навыков самостоятельной работы над шахматами, ознакомление с приемами атаки в шахматной партии, проблемами центра, углубленное изучение легкофигурных окончаний и основных технических приемов ладейного

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

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

Для этапа спортивного совершенствования:

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

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Учебный план программы «Шахматы»

Этап подготовки	Год обучения	Возраст	Минимальное количество учебных часов в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 46 недели
Начальной подготовки	1	7-9	6	267
	2	8-10	9	414
Учебно-тренировочный	3-4	8-13	9	414
	5-6	10-15	12	552

Спортивного совершенствования	7 8	15-17 16-18	24 26	828 1196
----------------------------------	--------	----------------	----------	-------------

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО И УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Комплектование учебных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение воспитательной работы с обучающимися осуществляется администрацией, педагогическим советом и тренерским советом отделения шахмат в соответствии с уставом МБУ ДО ДЮСШ. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего педагогического коллектива.

Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям шахматами детей, подростков, юношей и девушек и отвечающих требованиям по уровню спортивной подготовленности данному этапу. В отдельных случаях учащиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в учебную группу в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти учащиеся имеют потенциал, позволяющий достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года. В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения с согласия тренерского совета.

Программа рассчитана на систематические занятия в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и группах высшего спортивного мастерства на протяжении 46 недель в течение учебного года и 10 недель самостоятельных занятий во время летних каникул. Нормативный срок освоения программы – от 2 до 8 лет. Состав групп формируется из обучающихся примерно одного уровня спортивной подготовленности с разницей в 1-2 года по возрасту. Возраст обучающихся на момент зачисления должен быть не менее 7 лет.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед, лекций по темам, изложенным в программе;

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному директором ДЮСШ;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для шахматистов;
- участие шахматистов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- участие в учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительных лагерях;
- инструкторская и судейская практика.

В процессе теоретических и практических занятий учащиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи.

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

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

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.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта шахматы

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

Формы аттестации и контроля

Результативность выполнения программы проводится с помощью наблюдения педагога, решения этюдов, а также решения тестов различного уровня, выступления на турнирах, присвоения разрядов.

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года с помощью наблюдения педагога, решения этюдов, выступления на турнирах.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце первого и второго полугодия по результатам ответов на теоретические вопросы, решению задач, выступлений в турнирах.

Итоговая аттестация – по результатам анализа всех промежуточных аттестаций. Итоговой аттестацией завершается процесс образования по данной программе. Критериями оценки являются правильные ответы на вопросы, правильно решенные задачи, успешное выступление в турнирах, выполнения нормативов ЕВСК.

На завершающих годах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа выполнение контрольных нормативов является основанием для отбора и зачисления, учащихся на следующие этапы обучения.

1. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

- Учебно-тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.
- Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию учебно-тренировочных занятий.
- Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.
- На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием шахматного движения, историей шахмат, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.
- На практических занятиях учащиеся применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

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

Примерный план-график распределения учебных часов для шахматистов

группы начальной подготовки 1 года обучения (6 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
	Теория	46 недель											
1	Физическая культура и спорт	1											
2	Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований		1	1									
3	Исторический обзор развития шахмат				1	1	1	1	1	1			
4	Дебют	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
5	Миттельшпиль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2		
6	Эндшпиль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		
	Практика												
1	Квалификационные турниры. Анализ партий и	13	13	13	15	14	14	14	13	12	14	14	14

	типовых позиций											
2	Теоретические и судейские семинары, контрольные работы		1						1			
3	Консультационные партии, конкурсы решения задач				1					1		4 4
4	Контрольно-переводные нормативы	1								1		
5	Общефизическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	6 6
6	Участие в соревнованиях		2						2		3	
	Всего часов 276	26	28	26	28	26	26	26	28	26	26	24 24

**Примерный план-график распределения учебных часов для шахматистов
группы начальной подготовки 2 год обучения (9 часов в неделю)**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
	Теория	42 недели											
1	Физическая культура и спорт	1											
2	Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований		1	1	1								
3	Исторический обзор развития шахмат				1	1	1	1	1				

4	Спортивный режим и физическая подготовка								1	1		
5	Дебют	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
6	Миттельшпиль	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
7	Эндшпиль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
	Практика											
1	Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций	18	17	20	20	17	18	20	17	18	17	18 18
2	Теоретические и судейские семинары, контрольные работы			1	1	1			1		1	
3	Консультационные партии, конкурсы решения задач		1		1		1	1	1		1	6 6
4	Контрольно-переводные нормативы	1								1		
5	Общефизическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	12 12
6	Участие в соревнованиях		3		3			3		3		
	Всего часов 414	38	40	40	42	40	38	40	42	38	38	36 36

**Примерный план-график распределения учебных часов для шахматистов
учебно-тренировочной группы 1- 2 года обучения (9 часов в неделю)**

№	Виды подготовки	Месяцы

п/п		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
		46 недели										10 недель	
1	Физическая культура и спорт	1											
2	Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований		1	1	1								
3	Исторический обзор развития шахмат				1	1	1	1					
4	Спортивный режим и физическая подготовка								1	1			
5	Дебют	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
6	Миттельшпиль	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		
7	Эндшпиль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
	Практика												
1	Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций	28	25	29	24	29	25	29	28	24	27	22	22
2	Теоретические и судейские семинары, контрольные работы			1	1	1			1		1		
3	Консультационные партии, конкурсы решения задач		1		1		1	1	1		1	10	10
4	Контрольно-переводные нормативы	1								1			
5	Общефизическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	16	15

6	Участие в соревнованиях		4		4		4		4			
	Всего часов 552		52	53	53	54	53	53	53	54	52	52
											48	47

**Примерный план-график распределения учебных часов для шахматистов
группы спортивного совершенствования 1-2 года обучения (24 часа в неделю)**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
	Теория	<i>46 недели</i>											
1	Физическая культура и спорт	1											
2	Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований		1	1	1								
3	Исторический обзор развития шахмат	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		
4	Спортивный режим и физическая подготовка								1	1			
5	Дебют	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		
6	Миттельшпиль	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18		
7	Эндшпиль	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		
	Практика												

1	Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций	53	60	54	60	55	61	56	59	54	54	38	38
2	Теоретические и судейские семинары, контрольные работы			1	1	1			1		2		
3	Консультационные партии, конкурсы решения задач		1		1		1	1	1			23	23
4	Контрольно-переводные нормативы	1								1			
5	Общефизическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	14	33	33
6	Участие в соревнованиях	6		6		6		6		5			
Всего часов 828		105	106	106	107	106	106	107	107	105	105	94	94

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

Тренер-преподаватель обязан:

- осуществлять всестороннее физкультурное образование обучающихся, выявлять и развивать их творческие способности;
- перед началом занятий провести инструктаж по технике безопасности и правилах поведения, обучающихся на учебно-тренировочных занятиях;

- при обучении соблюдать принцип доступности и последовательности;
- следить за своевременным прохождение медицинского обследования и предоставлением медицинских справок;
- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей, обучающихся и следить за их состоянием во время проведения занятий;
- комплектовать состав групп и принимать меры по сохранению ее контингента;
- составлять план-конспект занятия и обеспечивать его выполнение;
- проводить учебно-тренировочные занятия в соответствии с расписанием.

Обучающиеся обязаны:

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

2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Физическая культура и спорт в России

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

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

Основные формы организации занятий в детско-юношеской спортивной школе.

Всероссийские соревнования для обучающихся, спартакиады, всероссийский турнир школьных команд «Белая ладья». Международные связи российских шахматистов.

Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований

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

Основные положения шахматного кодекса.

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

Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета фигур.

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

Исторический обзор развития шахмат

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

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

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

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

Дебют

Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Классификация дебютов. Основные принципы разыгрывания дебютов. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Значение флангов.

Дебютный захват центра с флангов. Подрыв центра. План в дебюте. Оценка позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Гамбиты.

Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов.

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

Миттельшпиль

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

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

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

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечно – фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Атака на короля. Атака на нерокировавшегося короля. Атака короля при односторонних и разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защиты. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм в защитительных мероприятиях. Тенденция перехода в контратаку.

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

Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

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

Центр. Централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях. Фортпост. Вторжение в седьмую горизонталь.

Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно – фигурный центр, открытый центр. Центр и фланги. Осада центров с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающихся ходов.

Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. Теория «островков». Создание слабости в лагере противника.

Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов.

Стратегическая атака при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства. Приемы стратегической защиты: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности.

Компенсация за ферзя. Ладью, легкую фигуру.

Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки.

Позиционная жертва: пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции.

Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.

Эндшпиль

Определение эндшпилля. Роль короля в эндшпиле. Активность фигур в эндшпиле. Матование одного короля.

Пешечные окончания. Систематизация пешечных окончаний по тематическому содержанию. Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях: правило квадрата, оппозиция, виды оппозиции, король и пешка против короля, защищенная и отдаленная проходные пешки, игра королей с двойной целью, «треугольник», прорыв, сочетание угроз, поля соответствия.

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях.

Сложные пешечные окончания. Ферзь против пешки. Слон против пешки. Конь против пешки.

Коневые окончания. Слоновые окончания. Одноцветные и разноцветные слоны. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле.

Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи. Ладья и крайняя пешка против ладьи.

Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

Ферзевые окончания. Компенсация за ферзя, ладью и легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон против ладьи.

Проблема перехода из миттельшпилля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль. Сложные окончания.

Основы методики тренировки шахматиста

Понятие об обучении и тренировке. Формы и методы тренировки шахматиста. Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретение им специальных знаний, навыков и качеств. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.

Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного процесса.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями.

Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста.

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

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.

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

Закаливание. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

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

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста. Режим сна и питания шахматиста. Двигательная активность шахматиста. Требования к режиму шахматиста. Режим шахматиста во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. Содержание врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля в детско-юношеской спортивной школе.

Российская и зарубежная шахматная литература

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

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

3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

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

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

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

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

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

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

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разборка поступка в спортивном

коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большое мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению заданий, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

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

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

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

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

Виды воспитания

- **Политическое:** воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
- **Профессионально-спортивное:** развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.

- **Нравственное:** воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям шахматного спорта.
- **Правовое:** воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

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

Средства, методы и формы воспитательной работы

Во время активного отдыха:

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

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

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

В процессе учебно-тренировочных занятий:

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

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

В соревновательной обстановке:

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

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

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

Содержание воспитательной работы

- Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.
- Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбия.
- Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
- Стремление тренера быть примером для воспитанников.
- Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
- Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.
- Развитие и поддержание традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.
- Создание истории коллектива.
- Повышение роли капитанов команд, советов ветеранов.

Недостатки в воспитательной работе:

- ограждение спортсменов от созидательной критики;
- низкая профессиональная квалификация тренеров;
- игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний;
- нарушение дисциплины;

- недостаточная требовательность к спортсменам;
- отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контроля за их работой;
- игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным конфессиям.

4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

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

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на шахматистов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-

психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей шахматистов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность шахматиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректировок в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки шахматистов.

5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

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

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

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-

биологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

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

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

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

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

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

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

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

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

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

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

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

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

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

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

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

Педагогические средства восстановления

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

- а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов;
- б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона.

Педагогические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

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

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

Общефизическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общефизической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, которые расширяют

возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

Психологические средства восстановления

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

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

6. ТРЕНЕРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шахматам. Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка место занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения, учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо шахматистов самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия и проводить занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований по шахматам в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря. Для этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания - судьи по спорту.

7. ПРАКТИКА

Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций. Индивидуальные занятия

Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах.

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

Индивидуальные занятия тренера-преподавателя с учащимися ДЮСШ в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований.

Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся

Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение докладов, прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение учащимися контрольных работ по пройденным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся.

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

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

Общефизическая подготовка

1. Строевые упражнения
 2. Общеразвивающие упражнения без предметов
 3. Общеразвивающие упражнения с предметами
- Со скакалкой, гимнастической палкой, баскетбольными мячами, набивными мячами.
4. Дыхательная гимнастика
 5. Туризм

8. ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ГРУППЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

Группа начальной подготовки 1 года обучения

Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре.

Шахматный кодекс в России. Судейство и организация соревнований.

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

Исторический обзор развития шахмат.

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

Дебют.

Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра с флангов. Прорыв центра. Гамбиты. Стратегические идеи гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.

Миттельшпиль.

Комбинация с мотивом «спертого мат», использование слабости последней горизонтали, разрушение пешечного центра, освобождение поля, линии, перекрытия, блокировки, превращения пешки, уничтожения защиты. План игры. Оценка позиции. Центр, централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.

Эндшпиль.

Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Отдаленная проходная пешка. Пешечный прорыв. Слон против пешки. Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

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

Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в группу начальной подготовки 2 года обучения.

- Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».
- Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке.
- Показать знания простейших дебютных принципов.

- Уметь определять названия и идеи основных тактических приемов.
- Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества.
- Уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами.
- Участвовать в квалификационных турнирах.

Группа начальной подготовки 2 годов обучения

Физическая культура и спорт в России.

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

Шахматный кодекс в России. Судейство и организация соревнований.

Судейство и организация соревнований. Основные положения шахматного кодекса. Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе.

Исторический обзор развития шахмат.

Испанские и итальянские шахматисты XVI – XVII веков. Ранняя итальянская школа. Калабриец Греко. Шахматы как придворная игра.

Дебют.

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

Миттельшпиль.

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

Эндшпиль.

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

Основы методики тренировки шахматиста.

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Требование к режиму шахматиста. Режим во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста.

Российская и зарубежная шахматная литература.

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

Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу 1 года обучения.

- Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую». Знать правила игры с использованием шахмат.
- Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке, в Европе, историю реформирования шахмат, о испанских и итальянских шахматистах XVI-XVII века.
- 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-трех ходов, составлять простейший план игры, давать оценку позиции.
- Владеть основами пешечного эндшпилля. Знать окончания «легкая фигура против пешки».

- Участвовать в квалификационных турнирах.

Учебно-тренировочная группа 1 года обучения

Физическая культура и спорт в России.

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

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.

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

Исторический обзор развития шахмат.

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

Дебют.

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

Миттельшпиль.

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

Эндишпиль.

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

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

Основы методики тренировки шахматиста.

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс.

Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу 2 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.
- Умение ставить мат конем или слоном.
- Знать основные положения личной гигиены шахматиста.
- Выполнить норматив III-І юношеского разряда.

Учебно-тренировочная группа 2 года обучения

Физическая культура и спорт в России.

Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания. Основные формы организации занятий физической культурой и спортом среди детей и юношества. Внеклассная и внешкольная спортивная работа.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.

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

Исторический обзор развития шахмат.

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

Дебют.

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

Миттельшпиль.

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

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

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

Эндшпиль.

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

Основы методики тренировки шахматиста.

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

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

Российская и зарубежная шахматная литература.

Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста.

Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу 3 года обучения

1. 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.
- Уметь рассказать о французских и английских шахматистах первой XIX-XX веков, немецких шахматистов середины XIX века. Показать понимание вклада П. Морфии в развитии 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, отказного ферзевого гамбита.
- Владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии.
- Знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, окончание типа «ладья и пешка против ладьи».
- Иметь понятие о тренировке шахматиста.
- Понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний.
- Выполнить норматив 3 разряда.

Учебно-тренировочная группа 3 года обучения

Физическая культура и спорт в России.

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

Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований.

Организация и проведение шахматных соревнований. Положения о соревнованиях, регламент. Подготовка место соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Праздничность соревнований. Порядок оформления отчетов о соревнованиях. Областной турнир школьников на приз «Белая ладья».

Исторический обзор развития шахмат.

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

Дебют.

Эволюция взглядов на дебют. Характеристика современных дебютов. Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, русской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты. Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара. Стратегические идеи защиты Алешина, Уфимцева, защиты Таррата, славянской защиты.

Миттельштиль.

Атака на короля. Атака короля при односторонних рокировках, атака короля при разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающихся ходов. Защита в шахматной партии. Составление плана защиты, перегруппировка сил. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости.

Эндшпиль.

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.

Основы методики тренировки шахматиста.

Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретения им специальных знаний, навыков, качеств. Круглогодичность тренировок. Циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста. Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного занятия. Структура индивидуального занятия.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

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

Российская и зарубежная шахматная литература.

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

Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу 4 годов обучения

Иметь представление о роли детско-юношеских спортивных школ в развитии спорта в нашей стране.

- Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.
- Рассказать об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории.
- Рассказать о начальном этапе борьбы за первенство мира.
- Дать исторический обзор развития шахмат в России.
- Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.
- Владение 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 знание основных этапов подготовки шахматиста.
- Выполнить норматив 2 - 1 разряда.

- Владеть приемами защиты в шахматной партии, показать умение создавать слабости в лагере противника.
- Владеть приемами борьбы в сложных многопешечных и ладейных окончаниях.
- Знать схему построения индивидуального плана – графика учебно-тренировочных занятий.
- Пропагандировать здоровый образ жизни, значение правильного режима и двигательной активности для шахматиста.
- Сделать обзор шахматной периодики и сборников турнирных партий крупнейших соревнований.

Группа спортивного совершенствования 1 года обучения

Физическая культура и спорт в России.

Международные связи российских шахматистов. Моральный облик шахматиста.

Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований.

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

Исторический обзор развития шахмат.

Х-Р. Капабланка и его стиль. Гипермодернизм как новое течение шахматной мысли. Творчество А. Нимцовича, Р. Рети, С. Тартаковера. А. Алехин – первый русский чемпион мира. Крупнейшие международные турниры середины XX века. Образование ФИДЕ. Система розыгрыша звания чемпиона мира.

Дебют.

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

Миттельшпиль.

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

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

Эндшпиль.

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

Основы методики тренировки шахматиста.

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Требование к режиму шахматиста. Режим во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста.

Российская и зарубежная шахматная литература.

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

Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в группу спортивного совершенствования 2 года обучения

- Сдать зачет по судейству и организации соревнований.
- Рассказать о творчестве Х-Р. Капабланки, гипермодернистах, А. Алехина. Знать роль ФИДЕ в международной жизни.

- Уметь объяснить суть 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 норматив кандидата в мастера спорта.

Группа спортивного совершенствования 2 года обучения

Исторический обзор развития шахмат.

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

Дебют.

Стратегические идеи новоиндийской защиты, каталонского начала.

Миттельшпиль.

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

Эндшпиль.

Сложные окончания.

Основы методики тренировки шахматиста.

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

Российская и зарубежная шахматная литература.

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

Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в группу спортивного совершенствования 3 года обучения

Знать основные этапы развития российской шахматной школы, ее успехов и роли в мировом шахматном движении, рассказать о творчестве М. Ботвинника и других российских чемпионов мира.

- Показать знания новоиндийской защиты, каталонского начала.
- Знать типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Владеть понятиями «позиционная жертва», «игра на двух флангах».
- Уметь разыгрывать сложные окончания всех видов.
- Знать методы совершенствования подготовки шахматиста.
- Владеть методикой работы с шахматной литературой.
- Подтвердить норматив кандидата в мастера спорта.

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

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

	(не менее 7 раз)	(не менее 4 раз)
Координация	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4 раз)
	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

8.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 11 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,7 с)

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

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

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

8.4. Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов.

Спортивная дисциплина	КМС		Спортивные разряды								Юношеские спортивные разряды							
			I		II		III		I		II		III					
	Условие выполнения нормы: средний российский рейтинг соперников	% набранных очков к количеству максимально возможных очков в фактически играемых партиях	Условие выполнения нормы: средний российский рейтинг соперников	% набранных очков к количеству максимально возможных очков в фактически играемых партиях	Условие выполнения нормы: средний российский рейтинг соперников	% набранных очков к количеству максимально возможных очков в фактически играемых партиях	Условие выполнения нормы: средний российский рейтинг соперников	% набранных очков к количеству максимально возможных очков в фактически играемых партиях	Условие выполнения нормы: средний российский рейтинг соперников	% набранных очков к количеству максимально возможных очков в фактически играемых партиях	Условие выполнения нормы: средний российский рейтинг соперников	% набранных очков к количеству максимально возможных очков в фактически играемых партиях	Условие выполнения нормы: средний российский рейтинг соперников	% набранных очков к количеству максимально возможных очков в фактически играемых партиях	Условие выполнения нормы: средний российский рейтинг соперников	% набранных очков к количеству максимально возможных очков в фактически играемых партиях	Условие выполнения нормы: средний российский рейтинг соперников	% набранных очков к количеству максимально возможных очков в фактически играемых партиях
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Шахматы, шахматы - командные соревнования, блиц, быстрые шахматы	1901-1925	1801-1825	75	1701-1725	1601-1625	75	1501-1525	1401-1425	75	1301-1325	1201-1225	75	1151-1156	75	1101-1106	75		
	1926-1950	1826-1850	70	1726-1750	1626-1650	70	1526-1550	1426-1450	70	1326-1350	1226-1250	70	1157-1162	70	1107-1112	70		
	1951-1975	1851-1875	65	1751-1775	1651-1675	65	1551-1575	1451-1475	65	1351-1375	1251-1275	65	1163-1168	65	1113-1118	65		
	1976-2000	1876-1900	60	1776-1800	1676-1700	60	1576-1600	1476-1500	60	1376-1400	1276-1300	60	1169-1174	60	1119-1124	60	1000	60
	2001-2025	1901-1925	55	1801-1825	1701-1725	55	1601-1625	1501-1525	55	1401-1425	1301-1325	55	1175-1180	55	1125-1130	55	1001-1025	55
	2026-2050	1926-1950	50	1826-1850	1726-1750	50	1626-1650	1526-1550	50	1426-1450	1326-1350	50	1181-1185	50	1131-1135	50	1026-1050	50
	2051-2075	1951-1975	45	1851-1875	1751-1775	45	1651-1675	1551-1575	45	1451-1475	1351-1375	45	1186-1190	45	1136-1140	45	1051-1075	45

2076-2100	1976-2000	40	1876-1900	1776-1800	40	1676-1700	1576-1600	40	1476-1500	1376-1400	40	1191-1200	40	1141-1150	40	1076-1100	40
>2100	>2000	35	>1900	>1800	35	>1700	>1600	35	>1500	>1400	35	>1200	35	>1150	35	>1100	35

Иные условия	1. Российский рейтинг рассчитывается по официальным спортивным соревнованиям, физкультурным мероприятиям.																		
	2. Расчет значения российского рейтинга для спортсмена на день окончания спортивного соревнования, физкультурного мероприятия осуществляется по следующей формуле: $Ro=Rn + \Sigma \Delta R \times K$, где:																		
	Ro - значение российского рейтинга на день окончания спортивного соревнования, физкультурного мероприятия;																		
	Rn - значение российского рейтинга на день начала спортивного соревнования, физкультурного мероприятия;																		
	$\Sigma \Delta R \times K$ - изменение значения российского рейтинга по результатам спортивного соревнования, физкультурного мероприятия;																		
	$\Sigma \Delta R$ - сумма разностей для каждой фактически сыгранной партии;																		
	ΔR - разность для каждой фактически сыгранной партии рассчитывается по формуле: $\Delta R = N - P_D$, где:																		
	N - количество очков, набранных в партии (1 или 0,5 или 0);																		
	P_D - вероятность выигрыша, определяемая согласно пункту 6 «Таблица преобразования разности российского рейтинга играющих между собой спортсменов, имеющих более высокий российский рейтинг и более низкий российский рейтинг»;																		
	К - коэффициент развития, соответствующий диапазону значений российского рейтинга:																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Диапазон значений российского рейтинга</th><th>Коэффициент развития (К)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1000-1199</td><td>60</td></tr> <tr> <td>1200-1399</td><td>50</td></tr> <tr> <td>1400-1599</td><td>40</td></tr> <tr> <td>1600-1799</td><td>35</td></tr> <tr> <td>1800-1999</td><td>30</td></tr> <tr> <td>2000-2199</td><td>25</td></tr> <tr> <td>2200-2399</td><td>20</td></tr> <tr> <td>>=2400</td><td>10</td></tr> </tbody> </table>		Диапазон значений российского рейтинга	Коэффициент развития (К)	1000-1199	60	1200-1399	50	1400-1599	40	1600-1799	35	1800-1999	30	2000-2199	25	2200-2399	20	>=2400	10
Диапазон значений российского рейтинга	Коэффициент развития (К)																		
1000-1199	60																		
1200-1399	50																		
1400-1599	40																		
1600-1799	35																		
1800-1999	30																		
2000-2199	25																		
2200-2399	20																		
>=2400	10																		
3. Для выполнения нормы спортивных разрядов в спортивном соревновании, физкультурном мероприятии спортсменом должно быть фактически сыграно ≥ 7 партий в спортивных дисциплинах «шахматы» или «шахматы - командные соревнования».																			
4. Для выполнения нормы спортивных разрядов в спортивном соревновании, физкультурном мероприятии спортсменом должно быть фактически сыграно ≥ 9 партий в спортивной дисциплине «быстрые шахматы».																			
5. Для выполнения нормы спортивных разрядов в спортивном соревновании, физкультурном мероприятии спортсменом должно быть фактически сыграно ≥ 11 партий в спортивной дисциплине «блиц».																			

6. В спортивной дисциплине «быстрые шахматы» применяется контроль времени: 15 минут до конца партии с добавлением 10 секунд за каждый сделанный ход, начиная с 1-го, каждому спортсмену или 10 минут до конца партии с добавлением 5 секунд за каждый сделанный ход, начиная с 1-го, каждому спортсмену.
7. В спортивной дисциплине «блиц» применяется контроль времени: 3 минуты до конца партии с добавлением 2 секунд за каждый сделанный ход, начиная с 1-го, каждому спортсмену.
8. Первенства России, всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП, среди лиц с ограничением верхней границы возраста, первенства федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, первенства субъекта Российской Федерации, другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации среди лиц с ограничением верхней границы возраста, другие физкультурные мероприятия субъекта Российской Федерации среди лиц с ограничением верхней границы возраста, первенства муниципального образования, межмуниципальные официальные спортивные соревнования среди лиц с ограничением верхней границы возраста, физкультурные мероприятия муниципального образования среди лиц с ограничением верхней границы возраста, другие официальные спортивные соревнования муниципального образования среди лиц с ограничением верхней границы возраста, другие физкультурные мероприятия среди лиц с ограничением верхней границы возраста проводятся в следующих возрастных группах: юниоры, юниорки (до 21 года); юноши, девушки (до 19 лет); юноши, девушки (до 17 лет); юноши, девушки (до 15 лет); мальчики, девочки (до 13 лет); мальчики, девочки (до 11 лет); мальчики, девочки (до 9 лет).
9. Всемирная универсиада, первенство мира среди студентов, Всероссийская универсиада, всероссийские спортивные соревнования среди студентов, включенные в ЕКП, проводятся в возрастной группе: юниоры, юниорки (17-25 лет).
10. Для определения среднего российского рейтинга соперников в спортивном соревновании, физкультурном мероприятии необходимо суммировать российские рейтинги соперников спортсмена в спортивном соревновании, физкультурном мероприятии. Полученная таким образом сумма делится на число соперников спортсмена в спортивном соревновании, физкультурном мероприятии.
11. В спортивном соревновании, физкультурном мероприятии участники, не имеющие российского рейтинга, учитываются как имеющие российский рейтинг 1000.
12. Определение нормы:
- 12.1. В столбце «Условие выполнения нормы: средний российский рейтинг соперников» находим строку с числом, соответствующим среднему российскому рейтингу соперников проведенного спортивного соревнования, физкультурного мероприятия, соответственно, среди мужчин или женщин, число, находящееся на пересечении указанной строки и столбца «Норма: % набранных очков к количеству максимально возможных очков в фактически играемых партиях» соответствует проценту набранных очков от максимального количества очков, которые возможно было набрать в фактически играемых партиях в проведенном спортивном соревновании, физкультурном мероприятии.
- 12.2. Норма: % набранных очков к количеству максимально возможных очков в фактически играемых партиях выражаемая в количестве очков вычисляется по формуле: $A = (B \times C) / 100$, где:
- А - количество очков,
В - число, указанное в пункте 12.1 настоящих иных условий соответствует проценту набранных очков от максимального количества очков, которые возможно было набрать в фактически играемых партиях,
С - количество максимально возможных очков в фактически играемых партиях в проведенном спортивном соревновании.
- 12.3. Если норма спортивного разряда в спортивном соревновании, физкультурном мероприятии выражается дробным числом, то оно округляется до ближайшего полуочка.
13. Спортивные разряды присваиваются в спортивных дисциплинах «шахматы», «шахматы - командные соревнования», «быстрые шахматы» и «блиц» по

результатам официальных спортивных соревнований, физкультурных мероприятий: КМС - не ниже статуса официального спортивного соревнования, физкультурного мероприятия муниципального образования; I-III спортивные разряды и I-III юношеские спортивные разряды - на официальных спортивных соревнованиях, физкультурных мероприятиях любого статуса.

14. КМС в спортивных дисциплинах «шахматы» и «шахматы - командные соревнования» присваивается за первое место, занятое на официальных спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже первенства федеральных округов, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга в следующих возрастных группах: юниоры, юниорки (до 21 года); юноши, девушки (до 19 лет); юноши, девушки (до 17 лет); юноши, девушки (до 15 лет).

15. В спортивных дисциплинах «быстрые шахматы» и «блиц» в возрастных категориях: мальчики, девочки (до 13 лет); мальчики, девочки (до 11 лет); мальчики, девочки (до 9 лет) спортивные разряды не присваиваются.

16. I-III юношеские спортивные разряды в спортивных дисциплинах «шахматы» и «шахматы - командные соревнования» присваиваются до 15 лет.

17. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программа по шахматам для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ 1977 года.
2. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. Москва, 2007.
3. Авербах Ю., Бейлин М. Путешествие в шахматное королевство. Москва, 1988.
4. Блох М. Комбинационное искусство. Москва, 1993.
5. Зак В. Пути совершенствования. Москва, 1981.
6. Капабланка Х.Р. Учебник шахматной игры. Москва, 1983.
7. Нимцович А. Моя система. Москва, 1974.