



АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА
УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 7 ГОРОДА ТОМСКА ПО ШАХМАТАМ»
634009, г. Томск, пр-т Ленина, д. 186, тел. (3822) 40-06-23, e-mail: chess-tomsk@yandex.ru

ИНН 7017125307 КПП 701701001 ОГРН 1057002601061

Рассмотрена на Педагогическом совете
Протокол от 15.11.2021 № 02

Утверждена приказом директора
МБУ ДО ДЮСШ № 7 по шахматам
от 15.11.2021 № 43

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ШАХМАТЫ»

программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта шахматы

Срок реализации программы 9 лет

Составили:
Белозеров А.Н.
старший тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ № 7 по шахматам
мастер спорта по шахматам
международный гроссмейстер ФИДЕ
Кириллов А.Ю.
тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ № 7 по шахматам
международный мастер ФИДЕ

Томск
2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

2.2 Планируемые показатели соревновательной деятельности и рекомендуемого количества соревнований

2.3 Режимы тренировочной работы и предельные тренировочные нагрузки

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

2.5 Требования к спортивному инвентарю и оборудованию

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Теоретическая и технико-тактическая подготовка

3.2 Программный материал для практических занятий

3.3 Психологическая подготовка

3.4 Воспитательная работа

3.5 Педагогический и врачебный контроль

3.6 Восстановительные средства и мероприятия

3.7 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

3.8 Тренерская и судейская практика

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современный век информационных технологий все большую актуальность приобретают навыки, связанные с обработкой большого количества информации, ее систематизацией, а также способность находить различные подходы для решения той или иной задачи. Обучение игре в шахматы способствует гармоничному развитию личности, формируя навыки аналитического и логического мышления. Занятия шахматами учат ребенка самостоятельно рассуждать, принимать решения, исходя из сложившейся ситуации. Обучающийся с каждым занятием начинает понимать, что он что-то может делать самостоятельно. Шахматы могут оказать значительное воздействие на формирование характера ребенка, развитие личностного потенциала, а знаменитое шахматное правило «тронул фигуру – ходи» приучают к порядочности и ответственности за свои поступки. Играя в шахматы, соблюдая законы и правила шахматной игры, ребенок вырабатывает в себе целый комплекс жизненно необходимых качеств, и что не менее важно, у него вырабатывается свой собственный, спортивный характер, проявляется настойчивость в достижении цели.

Немаловажно, что занятия шахматами помогают детям оживить воображение, упорядочить мысли. Известный отечественный педагог В.А. Сухомлинский отмечал, что шахматы – превосходная школа последовательного, логического мышления. Занятие данным видом спорта дисциплинирует мышление, воспитывает сосредоточенность, развивает память. Шахматы должны стать одним из элементов умственной культуры современного школьника.

Характеристика вида спорта

Шахматы – настольная логическая игра со специальными фигурами на 64-клеточной доске для двух соперников, сочетающая в себе элементы искусства, науки и спорта. Шахматы представляют собой организованный вид спорта с иерархией званий, развитой системой регулярных турниров, национальными и международными лигами, шахматными конгрессами. Игра подчиняется определенным правилам, которые дополняются правилами ФИДЕ при проведении турниров.

Шахматная партия играется между двумя соперниками, которые поочередно перемещают фигуры на квадратной доске, называемой «шахматная доска». Играющий белыми фигурами начинает партию. Об игроке говорят, что он должен сделать ход, после того, как его соперник сделал ход. Цель каждого игрока – «атаковать» короля соперника таким образом, чтобы он не имел никаких возможных ходов. Об игроке, который достиг этой цели, говорят, что он поставил «мат» королю соперника и выиграл партию. Соперник, королю которого был поставлен мат, проигрывает партию.

Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Специфика организации учебно-тренировочного процесса заключается в следующей структуре системы подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	3

Нормативно-правовая база программы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 04 декабря 2007 № 392-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказ Минспорта России от 12.10.2015 № 930 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы»;
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные Министром спорта Российской Федерации В.Л. Мутко от 12.05.2014;
5. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Данная программа разработана на основе авторской программы мастера спорта по шахматам В. Е. Голенищева:

1. Голенищев В. Е. Подготовка юных шахматистов IV-III разряда. Программа / авт.-сост. В. Е. Голенищев. – М.: Московская правда, 1969. – 61 с.
2. Голенищев В. Е. Подготовка юных шахматистов II разряда. Программа / авт.-сост. В. Е. Голенищев. – М.: Советская Россия, 1979. – 112 с.
3. Голенищев В. Е. Подготовка юных шахматистов I разряда. Программа / авт.-сост. В. Е. Голенищев. – М.: Советская Россия, 1980. – 112 с.

Программа предназначена для тренеров и тренеров-преподавателей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, осуществляющих образовательную деятельность, начиная с этапа начальной подготовки и старше.

Данная образовательная программа является основным документом организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, начиная с этапа начальной подготовки первого года обучения и старше.

В основу программы положены результаты научных исследований в области теории шахмат, методические рекомендации ведущих отечественных и зарубежных специалистов, нормативные требования по специальной шахматной подготовке, а также многолетний опыт ведущих тренеров-преподавателей по шахматам МБУ ДО ДЮСШ № 7 по шахматам, достигших больших успехов в подготовке юных шахматистов.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативный срок реализации программы – 9 лет. Программой предусмотрена организация тренировочного процесса на этапе начальной подготовки 1, 2 годов обучения, на тренировочном этапе 1-4 годов обучения, на этапе спортивного совершенствования 1-3 годов обучения. Исходя из сроков реализации программы, в ее основу легли следующие принципы:

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (технической, тактической, 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 учитывает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальные способности спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующегося разнообразием средств и методов организации тренировок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Организация планирования подготовки на каждом этапе опирается на основные теоретико-методические положения, определяющие непрерывную последовательность этапов тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач спортивной подготовки, направленных не только на совершенствование спортивного мастерства, но и обязательное сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Структура годичного цикла для данной программы спортивной подготовки зависит от этапа спортивной подготовки и представлена в следующей таблице:

Периоды годичного цикла (количество недель)	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной социализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, в том числе тестирования и контроль ¹	36	32	28
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, в том числе судейская практика	8	10	14
самостоятельная работа по индивидуальным планам	5	6	6

¹ При составлении учебного плана надо учитывать режим учебно-тренировочной работы из расчета 36 недель занятий.

тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям	-	2	2
учебно-тренировочные занятия в рамках профильного спортивного лагеря	3	2	2

2.1 Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, определены в следующей таблице:

Этапы спортивной подготовки ²	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	9	2

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, определяются Федеральным законом Российской Федерации от 04 декабря 2007 № 392-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 23.06.2014) Ст. 34.5:

1. Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

2. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

Зачисление спортсменов на этап начальной спортивной подготовки первого года обучения³ происходит по результатам прохождения индивидуального отбора претендентов.

Требования к знаниям и умениям спортсменов, зачисляющихся на этап начальной подготовки первого года обучения:

Должен знать:

- историю мировых и русских (советских) шахмат, имена чемпионов мира;

² Продолжительность каждого этапа спортивной подготовки составляет 1 учебный год.

³ Перевод на последующие этапы обучения происходит по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов.

- основные тактические приемы;
- базовые пешечные окончания;
- защита в различных игровых ситуациях;
- создание угрозы мата;
- разыгрывание эндшпиля;
- разыгрывание дебюта;
- порядок проведения и организацию шахматных соревнований (турниров);
- правила этикета при игре в шахматы и их применение.

Должен уметь:

- проводить комбинации в 2-3 и более ходов;
- поставить мат в окончании;
- составлять элементарные правила на разных стадиях партии;
- разыгрывать дебют в соответствии с основными принципами игры в дебюте;
- оценивать свои позиции (выигрыш, проигрыш, ничья) и позиции соперника.

2.2 Планируемые показатели соревновательной деятельности и рекомендуемого количества соревнований представлены в следующей таблице:

Вид спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	1 года	2 года	1,2 года	3,4 годов	
Контрольные	3	5	5	4	4
Отборочные	-	2	3	4	5
Основные	-	1	1	2	3

Планирование спортивных результатов. Объективный критерий оценки результативности – спортивные результаты в квалификационных турнирах спортивной школы, городских и Всероссийских соревнованиях, первенствах Мира и Европы. В течение учебного года юные шахматисты принимают участие в 4-6 квалификационных турнирах, 5-6 турнирах городского и Российского календаря. Общее количество сыгранных партий составляет от 60 до 120 партий за учебный год в зависимости от квалификации шахматиста. По результатам турниров шахматисты получают или подтверждают спортивные разряды, становятся победителями и призерами турниров, повышают международный рейтинг.

2.3 Режимы тренировочной работы и предельные тренировочные нагрузки для каждого этапа спортивной подготовки представлены в следующей таблице:

Этапы спортивной подготовки ⁴	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год
НП-1	6	3 ⁵	312	208
НП-2	8	3-4 ⁶	416	260
Т(СС) -1	9	4-6	468	312
Т(СС) -2	9	4-6	468	312
Т(СС) -3	12	4-9 ⁷	624	468
Т(СС) -4	12	4-9	624	468
ССМ-1	28	6-14	1456	728
ССМ-2	28	6-14	1456	728
ССМ-3	28	6-14	1456	728

2.4 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта шахматы:

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 года	2 года	1,2 года	3,4 годов	
Общая физическая подготовка (%)	10-16	8-14	4-8	4-6	4-6
Специальная физическая подготовка (%)	-	-	4-6	4-6	4-9
Технико-тактическая подготовка (%)	40-58	40-58	50-70	40-60	30-57
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	30-40	30-40	15-25	15-25	15-25
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2-4	4-6	7-12	15-25	15-30

2.5 Требования к спортивному инвентарю и оборудованию:

⁴ Продолжительность каждого этапа спортивной подготовки составляет 1 учебный год.

⁵ Для групп начальной подготовки первого года обучения учебно-тренировочные занятия проводятся не более двух в день, из расчета продолжительности одного занятия 40-45 мин.

⁶ Для групп начальной подготовки второго года обучения и групп спортивной специализации первого и второго годов обучения учебно-тренировочные занятия проводятся не более трех в день, из расчета продолжительности одного занятия 40-45 мин.

⁷ Для групп спортивной специализации с третьего, четвертого, пятых годов обучения и групп совершенствования спортивного мастерства первого, второго и третьего годов обучения учебно-тренировочные занятия проводятся не более четырех за день, из расчета продолжительности одного занятия 40-45 мин.

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование спортсменам:

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	Шахматная доска складная с шахматными фигурами	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	3

Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование спортсмену:

№ п / п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивный летний	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2
2	Костюм спортивный зимний	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2
3	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
4	Кроссовки утепленные	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
5	Футболка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	2	1
6	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2
7	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	-	-	2	1

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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, обучение по технике безопасности участие в соревнованиях.

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 тренировочных занятиях;
- при обучении соблюдать принцип доступности и последовательности;
- следить за своевременным прохождением медицинского обследования и предоставлением медицинских справок;
- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей обучающихся и следить за их состоянием во время проведения 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.

Спортсмен обязан:

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

Данная программа рассчитана на 9 лет обучения. Программа состоит из следующих видов спортивной подготовки: ОФП, СФП, теоретическая и психологическая подготовка, технико-тактическая подготовка, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. Так как занятия проводятся парами, то первый урок – теоретический, повторение старого, либо изучение нового материала, второй – практический, предназначенный для закрепления ранее изученного материала. Организационная часть обеспечивает наличие всех необходимых для работы материалов, пособий и иллюстраций. Теоретическая работа с детьми проводится в форме лекций, бесед, анализа сыгранных ребятами партий, разбора партий известных шахматистов; учащиеся готовят доклады по истории шахмат.

Практические занятия также разнообразны по своей форме: сеансы одновременной игры с руководителем, конкурсы по решению задач, этюдов, игровые занятия, турниры. Результаты работы определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Критерии успешности определяются выполнением контрольных нормативов.

Учебно-тематический материал по теории и практике шахмат излагается в развитии, частями. Связь между учебно-тематическими и практическими вопросами прослеживается через анализ собственных партий юного шахматиста.

Методический анализ осуществляется в виде самостоятельного или вместе с тренером-преподавателем разбора партий. Цель самоанализа партий заключается в обучении навыкам решения реальных игровых ситуаций.

На уровне аналитической работы происходит:

- процесс взаимного обогащения - тренер учит и учится сам от ученика;
- понимание того, что нужно сейчас ученику в плане продвижения вперед.

При этом необходимо учитывать индивидуальный темп развития, осуществлять индивидуальный подход к каждому ученику. Такой подход обеспечивает овладение важнейшими практическими навыками: умение объективно оценивать позицию, быстро и точно рассчитывать варианты, намечать наиболее целесообразный план игры.

Методика обучения (формы, приёмы):

Подобранные упражнения представляют собой процесс анализа, решения или разыгрывания тематических позиций, которые могут быть как:

- точные – теоретические;
- типичные – классификация по стратегическим или тактическим признакам;
- фрагменты из партий – различное игровое содержание;
- этюды – аналитические, художественные.

Моделирование тестовых упражнений направлено на развитие:

- оперативной памяти;
- оперативного мышления;
- функции внимания;
- восприятия;
- оценочной функции.

Формы и методы реализации программы: уроки, групповые занятия, индивидуальные занятия, игровая деятельность, конкурсы решения, турнирная практика, разбор партий, работа с компьютером.

Средства реализации программы: учебно-тематические планы; методические указания и методическое обеспечение программы, сборники задач, шахматная литература; обучающие компьютерные программы по шахматам.

Учебный план реализации данной программы представлен в Приложении № 1. Содержание видов спортивной подготовки, согласно учебному плану:

Общефизическая подготовка

Учитывая специфику вида спорта шахматы, занятия направленные на укрепление общего физического состояния обучающихся проводятся не в традиционной форме уроков физкультуры, а в виде физкультурных минуток и физкультурных пауз, что дает возможность гармонично сочетать занятия физической культурой и обучение игре в шахматы.

Физкультурные минутки и паузы – это кратковременные сеансы физических упражнений, которые проводятся для активного отдыха и поддержания работоспособности.

На учебно-тренировочных занятиях обучающихся проявляется три вида утомления: утомление глаз, утомление мышц кисти при письме, общее утомление мышц при длительной статической «сидячей» работе. Упражнения активизируют дыхание, кровообращение и обмен веществ в организме, снимают общее утомление.

Основные требования к организации и проведению физкультурных минуток и пауз.

1. Физкультурные минутки и паузы проводятся на начальном этапе утомления: нарушении внимания, снижение активности и т. п. Для младших школьников наиболее целесообразно их проведение между 15-й и 20-й минутами.

2. Упражнения в составе физкультминутки должны быть занимательны, знакомы детям и интересны, но не сложны по координации движений.

3. Физкультминутки направлены на активную работу утомленных мышц, которые до этого выполняли статическую нагрузку.

4. Комплексы упражнений подбирают в зависимости от вида урока и его содержания.

5. Данные комплексы должны быть разными по содержанию и форме.

6. В физкультминутки включают упражнения на развитие разных групп мышц.

7. Продолжительность выполнения комплекса упражнений в физкультминутке от 2-3 минут (5-6 упражнений), физкультурные паузы до 4-7 минут (6-8 упражнений).

8. Физкультминутки могут проводиться в трех вариантах: не вставая со стула; вставая со стула, но, не отходя от стола (парты); передвигаясь по классу (комнате).

9. Упражнения рекомендуется выполнять при разном построении учащихся: в кругу, в рассыпную, в парах, тройках, в группах, взявшись за руки, в колоннах, в шеренгах и т.д.

10. Смену комплексов физкультминуток следует осуществлять не реже одного раза в две недели.

Рекомендуемые комплексы упражнений для глаз

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

Вариант 1.

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Вариант 2.

1. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

Вариант 3.

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

Рекомендуемые комплексы упражнений физкультурных минуток

Комплекс упражнений общего воздействия

Вариант 1.

1. Исходное положение (и.п.) 1-2 встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

2. И.п. стойка ноги врозь, руки вперед., 1 поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

3. И.п. 1 согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 приставить ногу, руки вверх-наружу. 3-4 то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Вариант 2.

1. И.п. 1-2 дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. 3-4 то же, но круги наружу. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1-3 круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4-заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. 1 с шагом вправо руки в стороны. 2 два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 и.п. 1-4 то же влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний.

Вариант 3.

1. И.п. стойка ноги врозь, 1 руки назад. 2 3 руки в стороны и вверх, встать на носки. 4 расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках. 1 с поворотом туловища налево "удар" правой рукой вперед. 2 и.п. 3-4 то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.

Вариант 4.

1. И.п. руки в стороны. 1-4 восьмеркообразные движения руками. 5-8 то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

2. И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

3. И.п. 1 руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 руки вверх. 3 руки за голову. 4 и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения:

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата вызывают расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют их кровенаполнение. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

Комплекс упражнений для улучшения мозгового кровообращения

Вариант 1.

1. И.п. 1 руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 локти вперед. 3-4 руки расслаблен но вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 мах левой рукой назад, правой вверх назад. 2 встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. сидя на стуле. 1-2 отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3-4 голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

Вариант 2.

1. И.п. стоя или сидя, руки на поясе. 1-2 круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3-4 то же левой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2 и.п. То же налево. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п.сидя на стуле, руки на пояс. 1 повернуть голову направо. 2 и.п. То же налево. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

Вариант 3.

1. И.п. стоя или сидя, руки на поясе. 1 махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 и.п. 3-4 то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад возможно выше. 2 движение рук через стороны хлопок в ладоши вперед на уровне головы. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. сидя на стуле. 1 голову наклонить вправо. 2 и.п. 3 голову наклонить влево. 4 и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

Вариант 4.

1. И.п. стоя или сидя. 1 руки к плечам, кисти в кулаки, голову наклонить назад. 2 повернуть руки локтями кверху, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. стоя или сидя, руки в стороны. 1-3 три рывка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за телом. 4 и.п. 5-8 то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. сидя. 1 голову наклонить вправо. 2 и.п. 3 голову наклонить влево. 4 и.п. 5 голову повернуть направо. 6 и.п. 7 голову повернуть налево. 8 и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.

Вариант 1.

1. И.п. 1 поднять плечи. 2 опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2-3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

2. И.п. руки согнуты перед грудью. 1 2 два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3-4 то же прямыми руками. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. стойка ноги врозь. 1-4 четыре последовательных круга руками назад. 5-8 то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

Вариант 2.

1. И.п. кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. 1-4 дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5-8 дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. тыльной стороной кисти на пояс. 1-2 свести вперед, голову наклонить вперед. 3-4 локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

Вариант 3.

1. И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. 1 дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево. 2 и.п. 3-4 то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. 1 руки вперед, ладони книзу. 2-4 зигзагообразными движениями руки в стороны. 5-6 руки вперед. 7-8 руки расслабленно вниз. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. 1 руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. 2 расслабляя мышцы плечевого пояса, "уронить" руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Вариант 4.

1. И.п. 1 дугами внутрь, руки вверх в стороны, прогнуться, голову назад. 2 руки за голову, голову наклонить вперед. 3 "уронить" руки. 4 и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. руки к плечам, кисти в кулаках. 1-2 напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед. 3 руки расслабленно вниз. 4 и.п. Повторить 6-8 раз, затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.

3. И.п. 1 правую руку вперед, левую вверх. 2 поменять положение рук. Повторить 3-4 раз, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног

Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений крови и лимфообращения, отечности в нижних конечностях.

Вариант 1.

1. И.п. 1 шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 и.п. 3-4 то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

2. И.п. стойка ноги врозь. 1 упор присев. 2 и.п. 3 наклон вперед, руки впереди. 4 и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 круговые движения тазом в одну сторону. 4-6 то же в другую сторону. 7-8 руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

Вариант 2.

1. И.п. 1 выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны. 2 толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3-4 то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. 1-2 присед на носках, колени врозь, руки вперед в стороны. 3 встать на правую, мах левой назад, руки вверх, 4 приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5-8 то же с махом правой ногой назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. стойка ноги врозь. 1-2 наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3-4 и.п. 5-8 то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Вариант 3.

1. И.п. руки скрестно перед грудью. 1 взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2 и.п. 3-4 то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. стойка ноги врозь пошире, руки вверх в стороны. 1 полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс. 2 и.п. 3-4 то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. выпад левой вперед. 1 мах руками направо с поворотом туловища направо. 2 мах руками налево с поворотом туловища налево. Упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Вариант 4.

1. И.п. стойка ноги врозь, руки вправо. 1 полуприседа и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево.

2 то же в другую сторону. Упражнения выполнять слитно. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. руки в стороны. 1-2 присед, колени вместе, руки за спину. 3 выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола. 4 и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4. И.п. стойка ноги врозь, руки за голову. 1 резко повернуть таз направо. 2 резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Рекомендуемые комплексы упражнений физкультурных пауз

Вариант 1.

Ходьба на месте 20-30 секунд. Темп средний. 1. Исходное положение (и.п.) основная стойка (о.с.) 1 руки вперед, ладони книзу. 2 руки в стороны, ладони кверху, 3 встать на носки, руки вверх, прогнуться. 4 и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. ноги врозь, немного шире плеч. 1 3 наклон назад, руки за спину. 3-4 и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. ноги на ширине плеч. 1 руки за голову, поворот туловища направо. 2 туловище в и.п., руки в стороны, наклон вперед, голову назад. 3 выпрямиться, руки за голову, поворот туловища налево. 4 и.п. 5 8 то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

4. И.п. руки к плечам. 1 выпад вправо, руки в стороны. 2 и.п. 3 присесть, руки вверх. 4 и.п. 5-8 то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

Вариант 2.

Ходьба на месте 20-30 с. Темп средний. 1. И.п. о.с. Руки за голову. 1-2 встать на носки, прогнуться, отвести локти назад. 3-4 опуститься на ступни, слегка наклониться вперед, локти вперед. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

2. И.п. 1 шаг вправо, руки в стороны. 2 повернуть кисти ладонями вверх. 3 приставить левую ногу, руки вверх. 4 руки дугами в стороны и вниз, свободным махом скрестить перед грудью. 5-8 то же влево. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 наклон вперед к правой ноге, хлопок в ладони. 2 и.п. 3-4 то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4. И.п. стойка ноги врозь, левая впереди, руки в стороны или на поясе. 1-3 три пружинистых полуприседа на левой ноге. 4 переменить положение ног. 5-7 то же, но правая нога впереди левой. Повторить 4-6 раз. Перейти на ходьбу 20-25 с. Темп средний.

5. И.п. стойка ноги врозь пошире. 1 с поворотом туловища влево, наклон назад, руки назад. 2 3 сохраняя положение туловища в повороте, пружинистый наклон вперед, руки вперед. 4 и.п. 5-8 то же, но поворот туловища вправо. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

6. И.п. придерживаясь за опору, согнуть правую ногу, захватив рукой за голень. 1 вставая на левый носок, мах правой ногой назад, правую руку в сторону назад. 2 и.п. 3-4 то же, но согнуть левую ногу. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

7. И.п. 1 руки назад в стороны, ладони наружу, голову наклонить назад. 2 руки вниз, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

Вариант 3.

1. Ходьба на месте 20-30 с. Темп средний. 1. И.п. Правой рукой дугой внутрь. 2 то же левой и руки вверх, встать на носки. 3-4 руки дугами в стороны. И.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. 1 с шагом вправо руки в стороны, ладони кверху. 2 с поворотом туловища направо дугой кверху левую руку вправо с хлопком в ладони. 3 выпрямиться. 4 и.п. 5-8 то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. стойка ноги врозь. 1-3 руки в стороны, наклон вперед и три размашистых поворота туловища в стороны. 4 и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4. И.п. 1-2 присед, колени врозь, руки вперед. 3-4 встать, правую руку вверх, левую за голову. 5-8 то же, но правую за голову. Повторить 6-10 раз. Темп медленный.

5. И.п. 1 выпад влево, руки в стороны. 2-3 руки вверх, два пружинистых наклона вправо. 4 и.п. 5-8 то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

6. И.п. правую руку на пояс, левой поддерживаться за опору. 1 мах правой ногой вперед. 2 мах правой ногой назад, захлестывая голень. То же проделать левой ногой. Повторить по 6-8 махов каждой ногой. Темп средний.

7. И.п. 1-2 правую ногу назад на носок, руки слегка назад с поворотом ладоней наружу, голову наклонить назад. 3-4 ногу приставить, руки расслабленно опустить, голову наклонить вперед. 5-8 то же, отставляя другую ногу назад. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

3.1 Теоретическая и технико-тактическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, анализа партий, изучение мирового шахматного опыта и истории шахмат. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план могут быть внесены коррективы.

Учебно-тематический план для групп начальной подготовки первого года обучения

№ п/п	Изучаемая тема, практические занятия	Количество часов занятий	
		теория	практика
	Инструктаж по ТБ		
	Теория	103	
1	Элементарные понятия по теории шахмат	55	
1.1.	Повторение. Шахматные фигуры, их названия. Понятие «ход» в шахматах.	4	

1.2.	Повторение. Как передвигаются шахматные фигуры.	4	
1.3.	Понятие «шах» и «мат»	5	
1.4.	Ничья. Вечный шах. Пат.	6	
1.5.	Упражнения на мат в 1 ход	6	
1.6.	Игра двумя ладьями при матовании короля	4	
1.7.	Игра ферзем при матовании короля	5	
1.8.	Рокировка	2	
1.9.	Превращение пешек	4	
1.10	Типовые ошибки при разыгрывании начала партии	6	
1.11.	Как правильно начинать партию	9	
2	Тактика	48	
2.1	Понятие о тактике в шахматах	4	
2.2	Тактические приемы «двойной удар» и «завлечение»	19	
2.3	Тактический прием «связка» и «отвлечение»	19	
2.4	Тактика в дебюте	6	
3	Практика		116
3.1.	Тренировочные партии		35
3.2.	Квалификационные турниры		32
3.3.	Сеансы одновременной игры. Разбор партий		43
3.4.	Выполнение контрольных заданий (контрольно-переводные нормативы)		6
4	Психологическая подготовка		35
5	Общая физическая подготовка		58
	ВСЕГО:		312 часа

Учебно-тематический план для групп начальной подготовки
второго года обучения

№ п/п	Изучаемая тема, практические занятия	Количество часов занятий	
		теория	практика
	Инструктаж по ТБ		
	Теория	146	
1	Повторение изученного материала	63	
1.1	Краткая историческая справка. Доска и фигуры. Основные правила, определяющие ход игры.	2	
1.2	Шахматная нотация	1	
1.3	Сложные правила	2	
1.4	Ценность фигур и пешек	4	
1.5	Некоторые случаи ничьей	3	
1.6	Мат тяжелыми фигурами.	15	
1.7	Как начать партию. Что делать после дебюта	18	
1.8	Использование материального перевеса	10	
1.9	Король и пешка против короля	8	
2	Окончания	37	
2.1	Простейшие пешечные окончания	6	
2.2	Борьба ферзя против пешки	6	
2.3	Некоторые случаи ничьей при большом материальном перевесе	8	
2.4	Простейшие ладейные окончания	7	
2.5	Легкофигурные окончания	10	

3	Тактика	20	
3.1	Тактические приемы	3	
3.2	Комбинация. Наиболее характерные комбинационные возможности различных фигур	6	
3.3	Классификация комбинаций по идеям	4	
3.4	Ловушки	4	
3.5	Атака на короля	3	
4	Элементы стратегии	26	
4.1	Влияние пешечной конфигурации на течение борьбы	13	
4.2	Открытая линия и 7-ая (2-я) горизонталь	13	
5	Практика		152
5.1	Решения шахматных задач		48
5.2	Тренировочные партии		36
5.3	Квалификационные турниры		38
5.4	Сеансы одновременной игры. Разбор партий		45
5.5	Выполнение контрольных заданий (контрольно-переводные нормативы)		8
6	Психологическая подготовка		48
7	Общая физическая подготовка		70
ВСЕГО:			416 часов

Учебно-тематический план для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) первого года обучения

№ п/п	Изучаемая тема, практические занятия	Количество часов занятий	
		теория	практика
	Инструктаж по ТБ		
	Теория	113	
1	Основные сведения по теории шахмат	45	
1.1	История развития шахмат	2	
1.2	Превращение пешек, рокировка, взятие на проходе	4	
1.3	Ценность фигур и пешек	3	
1.4	Ничья. Вечный шах. Пат.	3	
1.5	Короткие партии (до 10 ходов) с явными ошибками одного из соперников	3	
1.6	Игра на мат в простейших окончаниях	4	
1.7	Мат тяжелыми фигурами	3	
1.8	Упражнения на мат	5	
1.9	Как начинать партию	8	
1.10	Что делать после дебюта	3	
1.11	Использование большого мастер перевеса	3	
1.12	Король и пешка против короля	2	
1.13	Проведение пешки в ферзя	2	
2	Тактика	68	
2.1	Различные тактические приемы	19	
2.2	Комбинации. Различные виды комбинаций конных ударов	21	
2.3	Классификация комбинаций по идеям	18	
2.4	Ловушки	10	
3	Практика		185
3.1	Консультационные партии, сеансы одновременной игры, конкурсы решений задач		88

3.2	Квалификационные турниры		84
3.3	Теоретические семинары, доклады по темам		5
3.4	Выполнение контрольных заданий (контрольно-переводные нормативы)		8
4	Психологическая подготовка		80
5	Общая физическая и специальная физическая подготовка		90
ВСЕГО:			468 часов

Учебно-тематический план для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) второго года обучения

№ п/п	Изучаемая тема, практические занятия	Количество часов занятий	
		теория	практика
	Инструктаж по ТБ		
	Теория	136	
1	Основные сведения по теории шахмат	48	
1.1	История развития шахмат	2	
1.2	Преобразование пешек, рокировка, взятие на проходе	3	
1.3	Ценность фигур и пешек	2	
1.4	Ничья. Вечный шах. Пат.	2	
1.5	Короткие партии (до 10 ходов) с явными ошибками одного из соперников	2	
1.6	Игра на мат в простейших окончаниях	3	
1.7	Мат тяжелыми фигурами	2	
1.8	Упражнения на мат	4	
1.9	Как начинать партию	10	
1.10	Что делать после дебюта	14	
1.11	Использование большого мастера перевеса	2	
1.12	Король и пешка против короля	1	
1.13	Проведение пешки в ферзя	1	
2	Тактика	88	
2.1	Различные тактические приемы	20	
2.2	Комбинации. Различные виды комбинаций конных ударов	26	
2.3	Классификация комбинаций по идеям	27	
2.4	Ловушки	15	
3	Практика		163
3.1	Консультационные партии, сеансы одновременной игры, конкурсы решений задач		60
3.2	Квалификационные турниры		90
3.3	Теоретические семинары, доклады по темам		5
3.4	Выполнение контрольных заданий (контрольно-переводные нормативы)		8
4	Психологическая подготовка		79
5	Общая физическая и специальная физическая подготовка		90
ВСЕГО:			468 часов

Учебно-тематический план для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) третьего года обучения

№ п/п	Изучаемые темы	Количество часов	
		теория	практика
	Инструктаж по ТБ		
	Теория	183	
1	Тактика	33	
1.1	Атака на короля	10	
1.2	Решение комбинаций и задач	16	
1.3	Тренировка техники расчета	7	
2	Стратегия	42	
2.1	Построение общего плана	3	
2.2	Хорошие и плохие слоны	2	
2.3	Слон сильнее коня	2	
2.4	Конь сильнее слона	2	
2.5	Разноцветные слоны в миттельшпиле	6	
2.6	Выключение фигуры из игры	2	
2.7	Открытые и полуоткрытые линии	2	
2.8	Роль центра в шахматной партии	6	
2.9	Игра двумя слонами миттельшпиле и эндшпиле	5	
2.10	Понятие о слабых и сильных конях	5	
2.11	Расположение пешек и их влияние на оценку позиции	5	
2.12	Элементы стратегии в творчестве классиков шахмат	2	
3	Дебютная теория	29	
3.1	Открытые дебюты и гамбитная игра	7	
3.2	Полузакрытые дебюты и закрытые дебюты	7	
3.3	Построение дебютного репертуара	15	
4	Компенсация за материал и борьба при необычном соотношении сил	16	
4.1	Ферзь против двух ладей. Компенсация за ферзя	5	
4.2	Ладья против легких фигур	5	
4.3	Легкая фигура против пешек. Компенсация за фигуру	6	
5	Пешечные окончания	20	
5.1	Учебные позиции. Оппозиция. Треугольник	2	
5.2	Геометрия доски. Прием отталкивания	2	
5.3	Окончания с проходными пешками у обеих сторон	5	
5.4	Прорыв. Лучшее пешечное расположение	4	
5.5	Запасные темпы и активность короля	3	
5.6	Переход в пешечный эндшпиль	2	
5.7	Этюдная композиция	2	
6	Ладейные окончания	43	
6.1	Учебные позиции. Позиция Филидора. Постройка моста.	4	
6.2	Владение седьмой горизонталью	3	
6.3	Использование открытой линии.	6	
6.4	Окончание с проходными пешками	5	
6.5	Активность в ладейных окончаниях	4	
6.6	Пешечные слабости	4	
6.7	Некоторые защитительные ресурсы	4	
6.8	Реализация материального перевеса	5	
6.9	Реализация позиционного перевеса	4	
6.10	Ладейные этюды	4	
7	Практика		265

7.1	Анализ сыгранных партий. Индивидуальные занятия		100
7.2	Тренировочные партии. Сеансы одновременной игры.		50
7.3	Квалификационные турниры.		95
7.4	Теоретические семинары. Доклады по определенным дебютным системам.		10
7.5	Выполнение контрольных заданий (контрольно-переводные нормативы)		10
8	Психологическая подготовка		96
9	Общая физическая и специальная физическая подготовка		80
ВСЕГО ЧАСОВ			624 часа

Учебно-тематический план для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) четвертого года обучения

№ п/п	Изучаемые темы	Количество часов	
		теория	практика
	Инструктаж по ТБ		
	Теория	143	
1	Тактика	31	
1.1	Атака на короля	8	
1.2	Решение комбинаций и задач	11	
1.3	Тренировка техники расчета	8	
1.4	Расчет вариантов по А. Котову	4	
2	Стратегия	43	
2.1	Хорошие и плохие слоны	4	
2.2	Слон сильнее коня	2	
2.3	Конь сильнее слона	2	
2.4	Разноцветные слоны в миттельшпиле	4	
2.5	Выключение фигуры из игры	2	
2.6	Открытые и полуоткрытые линии	2	
2.7	Роль центра в шахматной партии	6	
2.8	Игра двумя слонами миттельшпиле и эндшпиле	4	
2.9	Понятие о слабых и сильных конях	5	
2.10	Расположение пешек и их влияние на оценку позиции	4	
2.11	Элементы стратегии в творчестве классиков шахмат	8	
3	Дебютная теория	18	
3.1	Открытые дебюты и гамбитная игра	3	
3.2	Полузакрытые дебюты и закрытые дебюты	4	
3.3	Построение дебютного репертуара	4	
3.4	Связь дебюта и миттельшпиля	7	
4	Компенсация за материал и борьба при необычном соотношении сил	11	
4.1	Ферзь против двух ладей. Компенсация за ферзя	4	
4.2	Ладья против легких фигур	4	
4.3	Легкая фигура против пешек. Компенсация за фигуру	3	
5	Пешечные окончания	20	
5.1	Прием отталкивания	2	
5.2	Окончания с проходными пешками у обеих сторон	6	
5.3	Прорыв. Лучшее пешечное расположение	4	
5.4	Запасные темпы и активность короля	4	

5.5	Переход в пешечный эндшпиль	2	
5.6	Этюдная композиция	2	
6	Ладейные окончания	20	
6.1	Владение седьмой горизонталью	2	
6.2	Использование открытой линии	2	
6.3	Окончание с проходными пешками	2	
6.4	Активность в ладейных окончаниях	2	
6.5	Пешечные слабости	2	
6.6	Некоторые защитительные ресурсы	2	
6.7	Реализация материального перевеса	2	
6.8	Реализация позиционного перевеса	3	
6.9	Ладейные этюды	3	
7	Практика		305
7.1	Анализ сыгранных партий. Индивидуальные занятия		90
7.2	Тренировочные партии. Сеансы одновременной игры.		100
7.3	Квалификационные турниры.		90
7.4	Теоретические семинары. Доклады по определенным дебютным системам.		15
7.5	Выполнение контрольных заданий (контрольно-переводные нормативы)		10
8	Психологическая подготовка		96
9	Общая физическая и специальная физическая подготовка		80
ВСЕГО ЧАСОВ			624 часа

Учебно-тематический план для групп совершенствования спортивного мастерства
первого года обучения

№ п/п	Изучаемые темы	Количество часов	
		теория	практика
	Инструктаж по ТБ		
	Теория	423	
1	Теоретические занятия	114	
1.1	Открытые дебюты и форсированные варианты	28	
1.2	Полуоткрытые дебюты	20	
1.3	Закрытые дебюты	20	
1.4	Связь дебюта и миттельшпиля	17	
1.5	Работа с базами данных на компьютере	29	
2	Шахматный миттельшпиль	204	
2.1	Типовые позиции миттельшпиля. Позиции с изолированной пешкой	27	
2.2	Атака на короля на примере партий А. Алехина, М. Таля, Г. Каспарова, В.Крамника, В.Ананда	30	
2.3	Развитие комбинационного зрения. Расчет вариантов	58	
2.4	Метод исключения по методике М. Дворецкого. Внимание к возможностям противника	23	
2.5	Игра в миттельшпиле и переход в эндшпиль	18	
2.6	Атака в центре и на ферзевом фланге	20	
2.7	Защита и контратака на примерах партий Э. Ласкера, В. Корчного	28	
3	Теория эндшпиля	95	

3.1	Пешечные окончания в практике А. Карпова и В. Крамника. Пешечные этюды.	17	
3.2	Ладейные окончания. Теоретические позиции. Примеры из творчества А. Рубинштейна.	18	
3.3	Общая стратегия эндшпиля	18	
3.4	Легкофигурные окончания	10	
3.5	Ладья против легкой фигуры	8	
3.6	Переход в эндшпиль и размен – как способ использования материального или позиционного перевеса	12	
3.7	Эндшпильная техника на примерах творчества чемпионов мира	12	
4	История развития шахмат	10	
4.1	Романтизм в шахматах. П. Морфи	5	
4.2	Позиционная игра В. Стейница	5	
5	Практика		565
5.1	Анализ сыгранных партий с использованием базы компьютерных данных		170
5.2	Индивидуальные занятия с тренером или с компьютером		145
5.3	Решение этюдов		78
5.4	Выполнение контрольных заданий (контрольно-переводные нормативы)		20
5.5	Квалификационные турниры.		152
6	Психологическая подготовка		268
7	Общая физическая и специальная физическая подготовка		200
ВСЕГО ЧАСОВ		1456 часов	

Учебно-тематический план для групп совершенствования спортивного мастерства
второго года обучения

№ п/п	Изучаемые темы	Количество часов	
		теория	практика
	Инструктаж по ТБ		
	Теория	423	
1	Теоретические занятия	105	
1.1	Открытые дебюты и форсированные варианты	32	
1.2	Полуоткрытые дебюты	18	
1.3	Закрытые дебюты	19	
1.4	Связь дебюта и миттельшпиля	15	
1.5	Работа с базами данных на компьютере	21	
2	Шахматный миттельшпиль	166	
2.1	Типовые позиции миттельшпиля. Позиции с изолированной пешкой	23	
2.2	Атака на короля на примере партий А. Алехина, М. Таля, Г. Каспарова, В. Крамника, В. Ананда	27	
2.3	Развитие комбинационного зрения. Расчет вариантов	23	
2.4	Метод исключения по методике М. Дворецкого. Внимание к возможностям противника	20	
2.5	Игра в миттельшпиле и переход в эндшпиль	16	
2.6	Атака в центре и на ферзевом фланге	16	
2.7	Защита и контратака на примерах партий Э. Ласкера,	18	

	В. Корчного		
2.8	Активность тяжелых фигур миттельшпиля	23	
3	Теория эндшпиля	132	
3.1	Пешечные окончания в практике А. Карпова и В. Крамника. Пешечные этюды.	15	
3.2	Ладейные окончания. Теоретические позиции. Примеры из творчества А. Рубинштейна.	18	
3.3	Общая стратегия эндшпиля	20	
3.4	Легкофигурные окончания	19	
3.5	Ладья против легкой фигуры	19	
3.6	Переход в эндшпиль и размен – как способ использования материального или позиционного перевеса	21	
3.7	Эндшпильная техника на примерах творчества чемпионов мира	20	
4	История развития шахмат	20	
4.1	От Л. Ласкера до А. Алехина	10	
4.2	Шахматы 2-й половины XX века	10	
5	Практика		565
5.1	Анализ сыгранных партий с использованием базы компьютерных данных		170
5.2	Индивидуальные занятия с тренером или с компьютером		145
5.3	Решение этюдов		78
5.4	Выполнение контрольных заданий (контрольно-переводные нормативы)		20
5.5	Квалификационные турниры.		152
6	Психологическая подготовка		268
7	Общая физическая и специальная физическая подготовка		200
ВСЕГО ЧАСОВ			1456 часов

Учебно-тематический план для групп совершенствования спортивного мастерства
третьего года обучения

№ п/п	Изучаемые темы	Количество часов	
		теория	практика
	Инструктаж по ТБ		
	Теория	423	
1	Теоретические занятия	135	
1.1	Открытые дебюты и форсированные варианты	38	
1.2	Полуоткрытые дебюты	24	
1.3	Закрытые дебюты	28	
1.4	Связь дебюта и миттельшпиля	21	
1.5	Работа с базами данных на компьютере	24	
2	Шахматный миттельшпиль	134	
2.1	Типовые позиции миттельшпиля. Позиции с изолированной пешкой	15	
2.2	Атака на короля на примере партий А. Алехина, М. Таля, Г. Каспарова, В. Крамника, В. Ананда	20	
2.3	Развитие комбинационного зрения. Расчет вариантов	20	
2.4	Метод исключения по методике М. Дворецкого. Внимание к возможностям противника	19	

2.5	Игра в миттельшпиле и переход в эндшпиль	15	
2.6	Атака в центре и на ферзевом фланге	15	
2.7	Защита и контратака на примерах партий Э. Ласкера, В. Корчного	15	
2.8	Активность тяжелых фигур миттельшпиле	15	
3	Теория эндшпиля	140	
3.1	Пешечные окончания в практике А. Карпова и В. Крамника. Пешечные этюды.	20	
3.2	Ладейные окончания. Теоретические позиции. Примеры из творчества А. Рубинштейна.	19	
3.3	Общая стратегия эндшпиля	24	
3.4	Легкофигурные окончания	25	
3.5	Ладья против легкой фигуры	15	
3.6	Переход в эндшпиль и размен – как способ использования материального или позиционного перевеса	17	
3.7	Эндшпильная техника на примерах творчества чемпионов мира	20	
4	История развития современных шахмат	14	
5	Практика		565
5.1	Анализ сыгранных партий с использованием базы компьютерных данных		170
5.2	Индивидуальные занятия с тренером или с компьютером		145
5.3	Решение этюдов		78
5.4	Выполнение контрольных заданий (контрольно-переводные нормативы)		20
5.5	Квалификационные турниры.		152
6	Психологическая подготовка		268
7	Общая физическая и специальная физическая подготовка		200
ВСЕГО ЧАСОВ			1456 часов

3.2 Программный материал для практических занятий

1. Тактика.

1.1. Атака на короля.

Атака на не рокированного короля.

Атака на короля при односторонних рокировках, при разносторонних рокировках.

Спасский – Петросян, Москва 1966г.

Спасский – Петросян, Москва 1969г.

Смыслов – Рудаковский, Москва 1969г.

Алехин – Андерсен, Прага 1931г.

Храчек З. – Крамник В., Прага 2002г.

1.2. Решение комбинаций и задач.

Нейштадт Я. Шахматный практикум. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 239 с.

Шумилин Н. Практикум по тактике. – М.: Андреевский флаг, 1993. – 172 с.

1.3. *Тренировки техники расчета.*

Котов А. Тайны мышления шахматиста. – М.: Русский шахматный дом, 2008. – 416 с.

Рублевский С. В. 64 урока мастерства. – М.: Рипол классик, 2007. – 240 с.

2. *Основы стратегии.*

2.1. *«Хорошие» и «плохие» слоны.*

Пешечная структура и активность слона.

Плохой слон в миттельшпиле и эндшпиле.

Два принципа Капабланки.

Тейлор – Алехин, Гастингс 1936-1937г.

2.2 *Слон сильнее коня.*

Свободные диагонали для слона.

Расположение пешек и оценка позиции.

Ботвинник – Смыслов, Москва 1954г.

2.3. *Конь сильнее слона.*

Игра на одном фланге.

Пункты для Коня.

Позиция носит закрытый характер.

Фишер – Болбочан, Стокгольм 1962г.

2.4. *Разноцветные слоны в миттельшпиле.*

Владение инициативой при игре с разноцветными слонами.

Перлис – Маршалл, Вена 1903г.

Рубинштейн – Шпильман, Земеринг 1926г.

2.5. *Выключение фигуры из игры.*

Как правило, из игры легче исключить легкие фигуры.

Винтер – Капабланка, Гастингс 1919г.

Полугаевский – Геллер, Тбилиси 1959г.

2.6. *Открытые и полуоткрытые линии.*

Захват открытой вертикали и вторжение в лагерь противника.

Создание слабой пешки на полуоткрытой линии.

Штальберг – Тайманов, Цюрих 1953г.

Нимцович - Капабланка, Нью-Йорк 1927г.

Атака на короля с использованием открытых линий.

Спасский – Эванс, 1962г.

Шпильман – Рубинштейн, Карлсбад 1911г.

Борьба за открытую линию и понятие «формат».

Петросян – Пильник, Амстердам 1956г.

Васюков – Холмов, Алма-Ата 1963г.

2.7. *Роль центра в шахматной партии.*

Сильный пешечный центр.

Пешечный центр силен при поддержке фигур и невозможности соперника его подорвать или организовать сильное фигурное давление.

Полугаевский – Таль, Москва 1969г.

Рети – Рубинштейн, Карлсбад 1923г.

Подрыв пешечного центра.

Пешечные подрывы.

Глигорич – Смыслов, Киев 1959г.

Решевский – Керес, Лос-Анджелес 1953г.

Летелье – Фишер, Лейпциг 1960г.

Фигурный подрыв центра.

Совместные действия фигур против пешечной пары в центре.

Нимцович – Левенфиш, Карлсбад 1911г.

Нежметдинов – Таль, Москва 1957г.

Роль центра при фланговых операциях. Атака на фланги положение в центре.

Авербах – Панно, Буэнос-Айрес 1954г.

Ботвинник – Смыслов 1954г.

Алехин – Мароци Карасбад 1923г.

2.8. *Игра двумя слонами в миттельшпиле и эндшпиле.*

Игра на обоих флангах в открытой позиции двумя слонами.

Алехин – Эйве, Авро – турнир 1938г.

Раузер – Рагозин, Ленинград 1936г.

Макагонов – Керес, Ленинград 1939г.

Размен слона на поле с переходом в теоретически выигрышное окончание.

Ботвинник – Фурман 1961г.

Борьба против двух слонов – ограничение их подвижности путем создания пешечных заграждений.

Таль – Ботвинник, Москва 1961г.

Смыслов – Спасский Биц 1961г.

2.9. *Понятие о сильных и слабых полях.*

Слабое поле - не может быть атаковано своей пешкой.

Слабые поля определенного цвета.

Рубинштейн – Шпильман, 1912г.

Геллер – Болеславский, Москва 1952г.

Лилиенталь – Котов, Москва 1945г.

Сильные поля – стратегически важные позиции, на которых фигуры проявляют большую активность.

Рагозин – Геллер, Киев 1950г.

Флор – Суэтин Москва 1950г.

2.10. *Расположение пешек и их влияние на оценку позиций.*

Изолирование, сдвоенные и отсталые пешки.

Расположение фигур и пешек – важный фактор при оценке позиций.

Ведущие пешки.

Расположение пешек в миттельшпиле и эндшпиле.

Спасский – Авербах, Харьков 1963г.

Лилиенталь – Смыслов, Пярну 1947г.

Капабланка - Ейтс, Нью-Йорк 1924г.

Движение пешки.

Смыслов – Штальберг, Цюрих 1983г.

Смыслов – Антошин, Сочи 1963г.

Отсталая пешка на полуоткрытой линии – объект для нападения.

Эйве – Капабланка, Авро – Турир 1938г.

Проходная пешка, важный фактор при оценке шансов сторон.

Блокирование проходных пешек.

Равинский – Смыслов, Москва 1944г.

Нимцович – Земиш, Каны 1923г.

Элисказес – Флор, Земмернг 1937г.

3. Компенсация за материал и борьба при необычном соотношении сил.

3.1. Ферзь против двух ладей. Компенсация за ферзя.

Борьба ферзя против двух ладей при наличии обоюдных пешечных слабостей.

Безопасность короля.

Ладья и легкие фигуры против ферзя.

Компенсация за ферзя.

Умение правильно оценить позиции при игре разноименными ферзями.

Бронштейн - Котов, Будапешт 1950г.

Керес – Фишер, Био 1959г.

Геллер – Смыслов, Москва 1965г.

Смыслов – Таль, Москва 1964г.

Тукмаков – Разуваев, Москва 1983г.

3.2. Ладья против легких фигур.

Две ладьи против 3 легких фигур.

Две легкие фигуры против (с пешками) в миттельшпиле и эндшпиле.

Ладья против легкой фигуры и двух пешек.

Капабланка – Алехин, Ноттенгем 1936г.

Рети – Боголюбов, Киссенген 1928г.

Файн - Керес, Авро-Турнир 1938г.

Компенсация за ладью.

При жертве качество следует учитывать множество факторов: положение королей, активность фигур, возможности создания проходных пешек и т.п.

Алехин – Юнге, Прага 1942г.

Таль – Петросян, Рига 1958г.

Решевский – Файн, Детройт 1937г.

3.3. Легкая фигура против пешек. Компенсация за фигуру.

В дебюте и миттельшпиле фигура, как правило, сильнее трех пешек – возможность атаки на короля.

В эндшпиле три пешки, за частую, сильнее фигуры.

Лилиенталь – Флор, Москва 1935г.

Петросян – Бенко, Лос-Анджелес 1963г.

Капабланка – Ласкер, Нью-Йорк 1914г.

Компенсация за легкую фигуру.

Таль – Ларсен, Блед 1965г.

Ботвинник – Ларсен, Нордвейк 1965г.

Дурас – Тарраш, Сан - Себастьян 1912г.

4. Пешечные окончания.

4.1. Учебные позиции. Оппозиция. Треугольник занятия.

Значение техники эндшпиля для шахматиста.

4.2. *Геометрия доски. Прием отталкивания.*

Маневрирование королей в окончаниях.

Пример из партии Шлаге – Ауэс, Берлин 1921г.

Несколько этюдов на изучаемую тему.

4.3. *Окончания с проходными пешками у обеих сторон.*

Проходная пешка.

Шлехтер – Тартаковер, Карлсбад 1907г.

Защищенная проходная пешка.

Шайтар – Телен, Острава 1946г.

Нимцович – Тарраш, Сан-Себастьян 1911г.

Этюд Р. Рети.

Позиция Б. Блюменфельда.

Эм. Ласкер – Тарраш Петербург 1914г.

Правило «блуждающего квадрата»

Тайманов – Ботвинник, Москва 1953г.

Матиссон – Рубинштейн, Карлсбад 1929г.

Маршалек – Смыслов, Оберхаузен 1961г.

4.4. *Прорыв. Лучшее пешечное расположение.*

Жертва одной или нескольких пешек с целью проведения в ферзи другой.

Капабланка – Эд. Ласкер, Лондон 1914г.

Авербах – Бебчук, Москва 1964г.

Дефекты пешечной (наличие сдвоенных, изолированных, отсталых пешек) затрудняют образование проходной.

Геллер – Штейн, Москва 1964г.

Кон – Рубинштейн, Петербург 1909г.

Эйве – Шпильман, Амстердам 1930г.

Ботвинник – Флор, Москва 1944г.

4.5. *Запасные темпы и активность короля.*

Нередко создаются позиции, когда каждой из сторон невыгодно ходить королем. В этих случаях побеждает тот, у кого больше запасных пешечных ходов.

Эйве – Пирц, Любляна 1949г.

Бондаревский – Глигорич, Стокгольм 1948г.

Активный король – важный фактор при оценке шансов игроков в пешечных окончаниях.

Матиссон – Алехин, Прага 1931г.

Боголюбов – Селезнев, Триберг 1917г.

4.6. *Переход в пешечный эндшпиль.*

Переход в пешечный эндшпиль как метод реализации материального или позиционного перевеса.

Керес – Гольденов, Москва 1952г.

Ларсен – Глигорич, Москва 1956г.

4.7. *Этюдная композиция.*

Понятие об этюде.

Этюдные идеи и практические партии.

Игра на пат.

Николаевский – Тайманов, Тбилиси 1967г.

Дода – Баумейстер, Варна 1962г.

5. Ладейные окончания.

5.1. Позиция Филидора. Постройка моста.

Решение каждым обучающимся классических позиций при розыгрывании любым цветом. Учебные позиции. Длинные и короткие стороны.

5.2. Владение 7-й горизонталью.

Активная ладья, король и пешка.

Котов – Элисказес, Стокгольм 1952г.

5.3. Использование открытой линии.

Открытая линия и нападение на слабые и сильные.

Создание положения цугцванга.

Маршалл – Эйве, Кисенген 1928г.

5.4. Окончание с проходными пешками.

Принцип Тарраша (взаимное положение ладьи и проходной пешки).

Корчной – Фурман, Москва 1961г.

Реализация лишней пешки в ладейном эндшпиле на примере партии

Таль – Спасский, Тбилиси 1965г.

Унцикер – Лундин, Амстердам 1954г.

Проходную пешку лучше блокировать королем.

Алони – Геллер, Хельсинки 1952г. Алехин – Боголюбов, Гаага 1929г.

Алехин – Фридман, Подебрады 1936г.

5.5. Об активности в ладейных окончаниях.

Лилиенталь – Дубинин, Москва 1940г.

Активизация фигур ценой жертвы материала.

Шпильман – Капабланка, Москва 1925г.

Шлехтер – Ласкер, Вена 1910г.

Земиш – Трейбал, Теплиц 1922г.

5.6. Пешечные слабости.

Шлехтер – Рубинштейн, Сан –Себастьян 1912г.

Геллер – Ларсен, Монте-Карло 1967г.

5.7. Некоторые защитительные ресурсы.

Образование проходной пешки. Продвижение имеющейся проходной.

Эйве – Штальберг, Цюрих 1953г.

Отрезание короля противника от проходной пешки.

Минич – Тайманов, Львов 1962г.

Использование патовых возможностей.

Бернштейн – Смыслов, Гроненген 1946г.

Гуфельд – Бронштейн, Кисловодск 1968г.

5.8. Реализация материального перевеса.

Основное правило эндшпиля – не спешить.

Смыслов – Форинтош, Монте-Карло 1968г.

Флор – Микенас, Кемери 1937г.

Рубинштейн – Ласкер, Петербург 1909г.

Смыслов – Решевский, Москва 1948г.

5.9. Реализация позиционного перевеса.

Рубинштейн – Кон, Карлсбад 1907г.

Маршалл – Тарраш, Нюрнберг 1905г.

Капабланка – Элисказес, Москва, 1936г.

5.10. Ладейные этюды.

Решение этюдов – умение находить идеи и применять их в практической игре.

П. Романовский, этюд 1938г.

Этюд Эм. Ласкера, 1890г.

Окончание этюда В. Чеховера, 1949г.

3.3 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 коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки шахматистов.

3.4 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-преподаватель, 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 тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого 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.

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

3.5 Педагогический и врачебный контроль

Обучающиеся всех групп должны в установленном порядке проходить индивидуальный медицинский контроль, а в младших группах перед началом учебного года иметь справку от врача-педиатра.

Шахматный тренер должен быть не только человеком, любящим шахматы, он должен иметь знания по некоторым медико-биологическим вопросам, т.е. хорошо представлять себе, как игра в шахматы влияет на психику и здоровье человека.

Шахматы являются такой формой спортивной деятельности, которая сопровождается большим нервно-эмоциональным напряжением и в некоторых случаях может оказать неблагоприятное влияние на состояние здоровья.

Как избежать неблагоприятного влияния при систематической игре в шахматы на состояние здоровья? Речь идет не только об ограничении излишне больших игровых нагрузок, но и, что очень важно, об организации отдыха. Здесь на первый план выступает физическая подготовка.

Некоторые общие рекомендации: включение в режим дня утренней физзарядки, «оздоровительного» бега, прогулок перед сном и др. Опыт показывает,

что многие шахматисты склонны к спортивным играм – большому и настольному теннису, волейболу, футболу. Эти игры любят многие студенты, серьезно играющие в шахматы. Их целесообразно включать в режим дня с целью профилактики неблагоприятных эффектов гиподинамии и эмоционального напряжения, сопровождающих серьезные занятия шахматами.

Касаясь важного вопроса нормирования величины нагрузки в шахматах, следует прежде всего придерживаться принципа постепенного ее нарастания уже в процессе начального обучения и, главное, использовать индивидуальный подход.

3.6 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.

Взросший 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:

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

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

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 тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 минут) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий, циркулярный души (10-15 минут);

- 3) ультрафиолетовое облучение по схеме;
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут);
- 5) дневной сон (1,5-2 часа).

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

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

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 действие 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.

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

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

4) бальнеологические.

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

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

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

Психологические средства восстановления

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

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

3.7 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования.

Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие	Лекции: 1. Что такое допинг?; 2. Запрещенные субстанции; 3. Последствия допинга для здоровья; 4. Психологические последствия допинга; 5. Процедура допингконтроля; 6. Наказания за нарушение антидопинговых правил; 7. Профилактика допинга; 8. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности.	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели МБУ ДО ДЮСШ № 7	В течение года
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом)	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис	Тренеры-преподаватели МБУ ДО ДЮСШ № 7	2 раза в год

	«Запрещенный список»)	по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/		
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ⁸	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net	Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренеры-преподаватели МБУ ДО ДЮСШ № 7	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	1. «Виды нарушений антидопинговых правил»; 2. «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

⁸ Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Теоретическое занятие	<p>Лекции:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое допинг?; 2. Запрещенные субстанции; 3. Последствия допинга для здоровья; 4. Психологические последствия допинга; 5. Процедура допингконтроля; 6. Наказания за нарушение антидопинговых правил; 7. Профилактика допинга; 8. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности. 	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели МБУ ДО ДЮСШ № 7	В течение года
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	<p>Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p>	Тренеры-преподаватели МБУ ДО ДЮСШ № 7	2 раза в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<p>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</p> <p>РУСАДА</p>	По назначению

	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ⁹	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net	Спортсмен	1 раз в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренеры-преподаватели МБУ ДО ДЮСШ № 7	1-2 раза в год
	6. Семинар для тренеров	1. «Виды нарушений антидопинговых правил»; 2. «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net	Спортсмен	1 раз в год
	2. Семинар	1. «Виды нарушений антидопинговых правил»; 2. «Процедура допингконтроля»; 3. «Подача запроса на ТИ»; 5. «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

⁹ Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и

заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь самостоятельно составлять конспект тренировочного занятия и проводить занятие в

группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований по шахматам в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря. Для этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания – судьи по спорту.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом из этапов:

Этап начальной подготовки первого и второго годов обучения:

- Знать основные шахматные понятия;
- Уметь определять цель игры;
- Элементарные понятия о ценности фигур;
- Умение решать позиции на мат в 1 ход;
- Выполнение III и II юношеского разряда соответственно.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года обучения:

- Знать основные методы игры при разыгрывании дебюта;
- Уметь использовать большой материальный перевес;
- Элементарные знания по теории эндшпиля;
- Уметь находить простейшие комбинации;
- Выполнение I юношеского разряда.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения:

- Конкретные знания вариантов в открытых дебютах;
- Знание типовых позиций пешечного и ладейного эндшпиля;
- Понимание взаимодействия стратегии и тактики;
- Выполнение III спортивного разряда.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения:

- Знать основные планы игры в защите двух коней, итальянской партии, сицилианской защите, ферзевом гамбите;
- Уметь считать варианты на 3-4 хода;
- Уметь оценить позицию и наметить план игры;
- Уметь реализовать позиционный и материальный перевес;
- Выполнение II, I спортивного разряда.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения:

- Знать основные планы игры в полуоткрытых дебютах;
- Умение разыгрывать типовые позиции миттельшпиля;
- Умение находить правильный план при переходе в эндшпиль;
- Выполнение нормы кандидата в мастера спорта (КМС).

Этап совершенствования спортивного мастерства первого года обучения:

- Знакомства с классическим наследием ведущих шахматистов мира;
- Умение составлять стратегический план;
- Знакомство с методикой расчета сложных вариантов;
- Владение эндшпильной техникой на примерах творчества В. Смыслова и других ведущих шахматистов;
- Подтверждение нормы кандидата в мастера спорта (КМС).

Этап совершенствования спортивного мастерства второго года обучения:

- Умение пользоваться компьютерными базами данных;
- Подготовка к конкретному противнику и конкретному дебютному варианту с помощью базы данных;
- Подтверждение нормы КМС;

Этап совершенствования спортивного мастерства третьего года обучения:

- Совершенствование эндшпильной техники на лучших партиях В. Крамника;
- Построение дебютного репертуара по В. Ананду;
- Получение международного рейтинга;
- Выполнение международного мастера ФИДЕ

Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки:

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.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на различных этапах спортивной подготовки

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 (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	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)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

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

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

	упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 11 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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 вися на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из вися 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	

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта шахматы:

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	1
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние

2 – среднее влияние

1 – незначительное влияние

Сроки проведения контроля

Сроки проведения контрольных испытаний: декабрь-январь

Сроки проведения контрольно-переводных испытаний: июнь-июль

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования регулируются локальными нормативными актами Учреждения.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников

1. Абрамов Л. Я. Ход за ходом. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 50 с.
2. Авраменко В. А. Урок физической культуры и формирование здорового образа жизни школьников // Физическая культура и здоровый образ жизни: Матер. Всес. научно-практич. конф. (Севастополь, 16-21 февр. 1990 г.). – М., 1990. – С. 3-7.
3. Агафонов А. В. Шах и мат. Задачи для начинающих. – Казань: Учебное издание, 1994. – 32 с.
4. Барышева Н. В., Виноградов П. А., Жолдак В. И. Физическая культура и здоровый образ жизни: уч. пос. – Самара, 1997. – 256 с.
5. Богданович Г. Программа подготовки шахматистов - разрядников I разряд - КМС. – М.: RUSSIAN CHESS HOUSE, 2004. – 429 с.
6. Голенищев В. Е. Подготовка юных шахматистов IV-III разряда. Программа/ Авт.-сост. В.Е. Голенищев. – М.:Московская правда, 1969. – 61 с.
7. Голенищев В. Е. Подготовка юных шахматистов II разряда. Программа/ Авт.-сост. В.Е. Голенищев. – М.: Советская Россия, 1979. – 112 с.
8. Голенищев В. Е. Подготовка юных шахматистов I разряда: Программа/ Авт.-сост. В.Е. Голенищев. – М.: Советская Россия, 1980. – 112 с.
9. Гродзенский С. Я. Шахматы в жизни ученых. – М.: Наука, 1983. – 176 с.
10. Дворецкий М. И., Юсупов А. М. Методы шахматного обучения. – Харьков: Фолио, 1997. – 215 с.
11. Дворецкий М. И., Юсупов А. М. Секреты дебютной подготовки. – Харьков: Фолио, 1998. – 288 с.
12. Дворецкий М. И., Юсупов А. М. Техника в шахматной игре. – Харьков: Фолио, 1998. – 224 с.
13. Дворецкий М. И., Юсупов А. М. Позиционная игра. – Харьков: Факт, 2001. – 288 с.
14. Дворецкий М. И., Юсупов А. М. Развитие творческого мышления шахматиста. – Харьков: Фолио, 1997. – 240 с.
15. Дворецкий М. И. Учебник эндшпиля Марка Дворецкого. – Харьков: Факт, 2006. – 496 с.
16. Дворецкий М. И. Школа высшего мастерства. Комбинационная игра. – Харьков: Факт, 2002. – 258 с.
17. Дворецкий М. И. Школа высшего мастерства. Стратегия. – Харьков: Фолио, 1998. – 272 с.
18. Дворецкий М. И. Школа высшего мастерства. Сложные партии. – Харьков: Фолио, 1998. – 256 с.
19. Дорфман И. Метод в шахматах. Критические позиции. – М.: Новости, 2007. – 208 с.

20. Журавлев Н. И. Шаг за шагом. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 288 с.
21. Иванов В., Одесский И. Программа подготовки шахматистов-разрядников. II-I разряд. – М.: RUSSIAN CHESS HOUSE, 2005. – 330 с.
22. Иващенко С. Д. Сборник шахматных комбинаций. – Киев: Радянська школа, 1988. – 224 с.
23. Карпов А. Е., Подгаец М. Я. Защита Каро-Канн. Закрытая и гамбитная системы. – М.: RUSSIAN CHESS HOUSE, 2006. – 332 с.
24. Карпов А. Е. Учитесь играть английское начало. – М.: RUSSIAN CHESS HOUSE, 2006. – 120 с.
25. Костьев А. Н. Уроки шахмат. Методический материал для работы с детьми. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 208 с.
26. Котов А. Тайны мышления шахматиста. – М.: Русский шахматный дом, 2008. – 416 с.
27. Крамник В., Дамский Я. Прорыв. – М.: МАИК, 2000. – 320 с.
28. Нейштадт Я. Шахматный практикум. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 239 с.
29. Несис Г. Е., Шульман Л. Е. Нетождественный размен. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 159 с.
30. Пожарский В. А. Шахматный учебник. Позиционные идеи в Староиндийской. – М.: МЭИ, 1998. – Т. 2. – 220 с.
31. Рублевский С. В. 64 урока мастерства. – М.: Рипол классик, 2007. – 240 с.
32. Свешников Е. Э. Выигрывайте против французской защиты. – М.: RUSSIAN CHESS HOUSE, 2005. – 304 с.
33. Славин И. Л. Учебник-задачник шахмат: в 10 томах. – М.: Москва, 1998.
34. Смыслов В. В. Искусство эндшпиля. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 176 с.
35. Халифман А. В. Дебют белыми по Ананду 1.e4. – СПб.: Соловьев Сергей Николаевич, 2010. – Т. 13. – 368 с.
36. Хмельницкий И. Шахматный экзамен. – М.: РИПОЛ классик, 2007. – 304 с.
37. Шахматные окончания. Ферзевые / под ред. Ю. Л. Авербаха. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 336 с.
38. Шахматные компьютерные программы (по рекомендации педагога)
39. Шумилин Н. Практикум по тактике. – М.: Андреевский флаг, 1993. – 172 с.
40. Юдович М. М. Занимательные шахматы. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 232 с.

Перечень необходимых Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку:

1. Российская шахматная федерация <http://ruchess.ru/>
2. Шахматная библиотека <http://whychess.ru/>
3. Официальный сайт И. Сухина <http://suhin.narod.ru/>
4. Шахматная планета <http://chessplanet.ru/>
5. Шахматная библиотека <http://webchess.ru/ebook>
6. Портал шахматных задач <http://chessproblem.ru>
7. Портал шахматных задач <http://chesspuzzle.ru>
8. Комбинации и задачи <http://2ls.ru/shahmatnye-kombinacii>
9. Шахматный портал <http://шахматистам.рф>
10. Шахматная библиотека <http://whychess.ru>
11. FrontChess - программа для игры в шахматы по локальной сети и через интернет <http://frontchess.ucoz.com/>
12. Официальный сайт ChessBase <http://chessbase.com/> -
13. Шахматы на Ru-board <http://forum.ru-board.com/forum.cgi?forum=43>
14. Форум о компьютерных шахматах <http://immortalchess.net/>
15. Официальный сайт журнала "64" <http://64.ru/>
16. Клуб Каспарова <http://www.kasparovchess.ru/>
17. Игра «Ход конем» <http://www.hodkonem.narod.ru/>
18. Проект «Мир шахмат» <http://mir-shahmat.ru/>
19. Видеоуроки на русском языке от Дмитрия Гриценко <http://www.uroki-shahmat.ru/>

План физкультурных и спортивных мероприятий

План физкультурных и спортивных мероприятий утверждается соответствующими органами (РОО РШФ, федеральные, региональные и муниципальные органы власти) на начало каждого календарного года.

План участия спортсменов, проходящих подготовку на этапах данной спортивной программы, в физкультурных и спортивных мероприятиях составляется тренером (тренером-преподавателем) на начало тренировочного сезона с последующей корректировкой и является приложением к учебному плану.