

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования "Детско-юношеская спортивная школа"  
Тугулымского городского округа

Принята на заседании  
тренингового совета  
от 07.12. 2023 г.  
Протокол № 49



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА  
ШАХМАТЫ**

Возраст обучающихся: 6-18 лет  
Срок реализации: 5 лет

Разработана на основе федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта шахматы,  
утвержденного приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 952

Автор-составитель: Буньков  
Владимир Александрович,  
тренер-преподаватель по виду  
спорта шахматы

п.г.т. Тугулым, 2023

Содержание.

1. Пояснительная записка.
2. Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы.
3. Задачи учебных групп.
4. Планирование учебно-тренировочного процесса.
5. Примерный учебный план.
6. Примерные годовые графики.
7. Методическая часть.
8. Список литературы.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа по шахматам детско-юношеской спортивной школы (составлена на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы и типовой программы по шахматам 1977 года и программы подготовки шахматистов IV-II разрядов 2007 года (авторы: Чехов В., Архипов С., Комляков В.), с учетом многолетнего опыта работы по подготовке начинающих шахматистов и высококвалифицированных спортсменов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по **направленности** является **физкультурно-спортивной**; по **функциональному назначению** – **специальной**; по **форме организации** – **групповой и индивидуально-ориентированной**;

Программа составлена в соответствии с:

- а). Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- б) Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;
- в). Законом «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-93 от 30.03.1999 г. (ред. от 24.07.2023);
- г) Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 952 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "шахматы" (Зарегистрирован 19.12.2022 № 71617).
- д) Основания для проектирования дополнительных общеобразовательных программ Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- ж) Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- з) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее – СанПиН);
- з/1) -Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- и) Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г. (далее – Методические рекомендации).
- к) Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ . Министерство образования и науки России, Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования», Москва, 2015 г.
- л). Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939". Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (Зарегистрирован 04.02.2019 № 53679);
- м). Приказом от 12.09.2013 N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по

дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный N 30531);

н). Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей. Утверждена Приказом Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2019 N 56722).

Учебный материал программы излагается по следующим этапам: начальной подготовки, учебно-тренировочный и спортивного совершенствования, что обеспечивает единое направление в учебно-тренировочном процессе многолетней тренировки шахматистов по мере роста спортивного мастерства спортсменов.

Нормативный срок реализации программы – 11 лет. Программой предусмотрена организация образовательного процесса на этапе начальной подготовки от 1 года до 3 лет, на учебно-тренировочном этапе 5 лет, на этапе спортивного совершенствования 3 года.

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

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

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

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

### **Направленность и педагогическая целесообразность программы**

Занятия шахматами с традиционной точки зрения относятся к физкультурно-спортивному направлению. Вместе с тем, характер и содержание обучения этой игре в значительной степени связаны с интеллектуально-мыслительной деятельностью, с общекультурным развитием и обладают широкими личностно-формирующими и образовательно-развивающими возможностями.

а) Шахматы как вид спорта (особенности и проблемы эмоционально-физической нагрузки)

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

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

В процессе игры шахматист сам учится управлять своим эмоциональным состоянием. Этому способствует соблюдение рационального режима. Опытные шахматные бойцы сохраняют эмоциональную устойчивость, необходимую для успешной игры, с помощью переключения на другую деятельность, включающую мышечные нагрузки, прослушивание классической музыки и др. Юным шахматистам рекомендации об особенностях режима занятий и отдыха должен дать тренер-преподаватель.

б) Воспитательные возможности шахмат и развитие мышления

Шахматная игра не без основания относится и к спорту, и к искусству, и даже – к науке. Влияние шахмат на формирование интеллекта, логического, тактического и стратегического мышления общепризнанно.

Шахматы – подлинно военная игра. Клетчатая доска – это своеобразное поле сражения, на котором деревянные войска ведут бескровные шахматные схватки по законам, имеющим много общего с военной стратегией. Детей привлекает в шахматную школу желание научиться успешно командовать этими войсками и общаться с противником через фигуры и игру. В дальнейшем они учатся планировать операции, вести атаку, стойко защищаться, быстро ориентироваться, быть выдержанными и организованными.

Играя партию, шахматист стремится к победе, напрягая свой ум, волю, духовно мобилизует себя. В значительной мере это становится привычкой, и целеустремленность, приобретенная в занятиях шахматами, со временем проецируется на другие виды жизненной деятельности, в том числе на учебу и работу.

Развивающее влияние шахмат особенно органично проявляется у детей в возрасте 7-12 лет. В этот период складывается специфическая интеллектуальная способность общего характера – умение действовать в уме. Как нельзя лучше этот процесс мышления представлен в шахматной игре, поэтому она признана оптимальным материалом или моделью для развития способностей действовать в уме. Развитие мышления в шахматах складывается как искусственно-естественный процесс, в котором «искусственная» составляющая определяется усилиями обучающего. Развитое мышление шахматиста характеризуется такими показателями, как самостоятельность, практичность, дисциплинированность, изобретательность, самообладание. Эти 5 показателей являются основополагающими при формировании мышления шахматиста как личности.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы обучения шахматам взаимосвязана с ее воспитательными и развивающими возможностями. Шахматы оказывают благотворное, формирующее влияние на развитие качеств личности, которые сегодня востребованы в самых различных областях профессиональной деятельности. Это целеустремленность, воля, самодисциплина, способность к стратегическому мышлению и другие.

Сегодня, в эпоху компьютеров и информационных технологий, важное значение приобретает умение быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, анализировать ее и делать логические выводы. В формировании логического и системного мышления шахматы способны сыграть существенную роль. Включение шахмат в систему образования способствует повышению уровня интеллектуального развития детей, выработке умения концентрировать внимание на решении задач в условиях ограниченного времени. Формирование умения правильно и корректно вести себя в стрессовой ситуации, возникающей в течение шахматной партии, позволяет отнести шахматы не только к учебному, но и воспитательному фактору. Поэтому настоящая программа помимо узко - специальных задач учитывает именно эти возможности обучения игре в шахматы.

### **Новизна и особенности программы**

В настоящее время стандартов обучения шахматам для образовательных учреждений дополнительного образования пока нет. Настоящая программа по шахматам является модифицированной (адаптированной), она изменена с учётом особенностей организации занятий в ДЮСШ, режима учебно-тренировочной работы. Программа предназначена для организации и планирования учебно-тренировочной работы по периодам и годам обучения. Изложенный в программе материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки. Теоретический и практический материал программы адаптирован к уровню младшего, среднего и старшего подросткового возраста. Учащиеся осваивают законы игры, которые принципиально различны для трех стадий игры: дебюта, миттельшпиля и эндшпиля.

В процессе обучения шахматной игре по программе передобучающимися раскрывается уже готовая, сложившаяся система знаний (теория шахматной игры), созданная человечеством в ходе всей его предшествующей истории. Учащиеся должны освоить с помощью тренера-преподавателя эти, уже известные человечеству знания. Важно, чтобы процесс изучения «добытых ранее знаний» шел в единстве с развитием индивидуальной мыслительной деятельности, с органичным усвоением и собственным «открытием старых истин» каждым учеником.

## **Цель и задачи**

Обучение игре в шахматы обладает оптимальными возможностями для воспитания логического мышления, волевых качеств, потребности в личностном самосовершенствовании.

**Цель Программы** – создание оптимальных условий для интеллектуального развития занимающихся, воспитания самостоятельности мышления и общей культуры через занятия шахматами. Для достижения поставленной цели необходимо решать следующие

### **Задачи:**

- научить занимающихся основным приемам шахматной игры, умению правильно развивать фигуры, строить планы, находить наилучшие ходы;
- освоить в процессе обучения умение разыгрывания дебютов, защит, окончаний;
- научить концентрировать внимание на предлагаемой проблеме;
- развивать умение правильно расходовать время, отведенное на шахматную партию;
- развивать умение думать за себя и за противника;
- развивать образное мышление, внимание;
- развивать понятие красоты в шахматах, как через спокойное логическое течение партии, так и через интуитивное, эмоциональное ведение шахматной борьбы;
- прививать любовь к шахматам;
- воспитывать бойцовские качества и уважение к противнику;
- воспитывать общую культуру поведения за шахматной доской и вне её.
- поднять шахматы в районе и регионе на новую, более престижную высоту.

Возраст и особенности контингента обучающихся

Основной контингент МКОУ ДО "ДЮСШ" отделения шахмат – учащиеся от 6 до 18 лет (от младшего до старшего школьного возраста). Учащиеся делятся на группы соответственно возрасту (7-8 лет, 8-9 лет, 10 -11 лет, 11-12 лет и т.д.) и по годам обучения.

В учебные группы по шахматам принимаются все желающие, интересующиеся этой увлекательной игрой независимо от наличия специальных способностей. Поэтому при реализации Программы воспитание шахматистов-разрядников не является самоцелью обучения. Смысл деятельности отделения шахмат МБОУ ДО "ДЮСШ" определяется не только и не столько узко - специальными спортивно-учебными задачами, сколько общеразвивающими и воспитательными. Важно, чтобы занятия шахматами оказали благотворное воздействие на развитие каждого ребенка, на его способности к обучению вообще, пригодились ему в жизни. Кроме того, представляется важным занять досуг учащихся интересным и полезным делом, показать увлекательные и содержательные возможности такого досуга.

## **Сроки реализации программы и основные этапы обучения**

Программа рассчитана на 11 лет обучения, предусматривает возраст занимающихся от 6 до 18 лет. Учебный год составляет 46 учебных недель непосредственно учебно-тренировочных занятий в базовой школе и 6 недель (в период отпуска тренера-преподавателя) самостоятельных занятий по индивидуальным планам. Количество занятий в неделю - от 3 до 6 раз.

Процесс обучения можно условно разделить на 3 этапа: начальное обучение и более углубленный курс. Первый этап – группы начальной подготовки (1-3 годы обучения) связан с освоением основных правил шахматной игры и принципов ведения партии. Второй этап – учебно-тренировочные группы (1-5 годы обучения) – углубленное изучение шахматной теории. Обучающийся, прошедший оба этапа обучения, способен выполнить норму III шахматного разряда.

В силу индивидуальных способностей детей «программные этапы» возможно рассматривать как ступени обучения. Переход на следующую ступень (в группы 2-го и 3-го этапа) осуществляется в зависимости от освоения обучающимся Программы.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (тесты, контрольные срезы, спортивные результаты), а также проверяется комиссией на переводных экзаменах.

Кроме теоретических и практических занятий данная программа предусматривает мероприятия по охране здоровья детей, их физическому развитию. Раздел общефизической подготовки присутствует во всех годовых учебных планах. В ходе теоретических занятий каждые 45 минут должна проводиться физкультурная пауза, включающая разнообразные комплексы гимнастики и массажа.

Итогом реализации данной программы является достижение обучающимися высокого уровня теоретической подготовки и спортивного мастерства, отражающихся в соревнованиях районного и областного масштаба.

## 2. НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНЫХ ГРУПП И РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Занятия проводятся в групповой форме. Количество детей в группе должно быть не более 20 человек, поскольку при воспитании и обучении шахматиста чрезвычайно важным является личностно-дифференцированный подход, во время занятий тренер-преподаватель должен иметь возможность уделить внимание каждому ученику индивидуально.

Таблица 1

### Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы отделения шахмат МКОУ ДО « Детско-юношеская спортивная школа" Тугулымского ГО

Учебные группы.	Возраст за числения.	Минимальное количество учащихся в группе.	Максимальное количество учебных часов в неделю.	Минимальные требования по спортивной подготовке на конец учебного года (разряд).
Группы начальной подготовки.				
1 год обучения	с 7 лет	15	6	
2 год обучения	с 10 лет	12	9	Выполнение контрольных нормативов
3 год обучения	с 11 лет	12	9	
Учебно-тренировочные группы.				
1 год обучения	с 12 лет	10	12	3
2 год обучения	с 13 лет		14	3
3 год обучения	с 14 лет	Устанавливается учреждением	16	2
4 год обучения	с 15 лет		18	2
5 год обучения	с 16 лет		20	1

Таблица 2

### Примерное распределение учебных часов в недельном цикле отделения шахмат

Учебные группы.	Возраст за числения.	Количество учебных часов в неделю.	Количество занятий в неделю.		
			Всего.	Теоретических.	Практических. Индивидуальных.
Группы начальной подготовки.					
1 год обучения	с 7 лет	6	3	1	2

2 год обучения	с 10 лет	9	3-4	1-2	2	
3 год обучения	с 11 лет	9	3-4	1-2	2	
Учебно-тренировочные группы.						
1 год обучения	с 12 лет	12	4	2	2	
2 год обучения	с 13 лет	14	4-5	2-3	2	
3 год обучения	с 14 лет	16	4-5	1-2	2	1
4 год обучения	с 15 лет	18	4-5	1-2	2	1
5 год обучения	с 16 лет	20	4-5	1-2	2	1

### 3. ЗАДАЧИ УЧЕБНЫХ ГРУПП

В соответствии с целями детско-юношеской спортивной школы определяются основные направления работы каждой учебной группы:

В группах начальной подготовки - привитие учащимся интереса к занятиям шахматами, овладение элементарными основами шахматной игры, ознакомление с основными тактическими идеями и приёмами, получение первоначальных знаний по истории шахмат, приобретение навыков участия в соревнованиях, выполнение контрольно-переводных и контрольных нормативов.

В учебно-тренировочных группах первого года обучения - развитие интереса к занятиям шахматами, изучение сложных комбинаций на сочетании идей, овладение элементарными техническими приёмами легкофигурного эндшпиля, ознакомление с теорией А.Филидора, усвоение понятия о тренировке и гигиене шахматиста, выполнение контрольно-переводных нормативов и норматива III разряда.

В учебно-тренировочных группах второго года обучения - формирование устойчивого интереса к занятиям шахматами, развитие тактического зрения, приобретение навыков самостоятельной работы над шахматами, ознакомление с приёмами атаки в шахматной партии, проблемой центра, углублённое изучение лёгкофигурных окончаний и основных тактических приёмов ладейного эндшпиля, изучения понятия инициативы в дебюте, расширение знаний по истории шахмат, изучение элементарных правил судейства и организации шахматных соревнований, выполнение контрольно-переводных нормативов, подтверждение III разряда и выполнение норматива II разряда.

В учебно-тренировочных группах третьего года обучения - расширение полученных знаний, изучение теории В.Стейница, углублённое изучение темы «Атака на короля», ознакомление с характеристикой современных дебютов, совершенствование в изучении приёмов эндшпиля и миттельшпиля, приобретение углублённых знаний о режиме шахматиста и методике тренировки, подтверждение II разряда и выполнение норматива I разряда.

В учебно-тренировочных группах четвёртого года обучения - расширение элементарных теоретических знаний и их совершенствования, изучение типовых позиций миттельшпиля, овладение принципами составления дебютного репертуара, изучение сложных окончаний, овладение знаниями по истории шахмат, получение сведений о психологической и волевой подготовке, получение званий «Юный судья», подтверждение норматива I разряда и выполнение балла КМС.

В учебно-тренировочных группах пятого года обучения - совершенствование теоретических знаний, углублённое изучение типовых позиций миттельшпиля, формирование дебютного репертуара, углублённое изучение сложных окончаний, овладение глубокими знаниями по истории шахмат, знакомство с методами психологической и волевой подготовки шахматиста, практическая деятельность по организации и судейству соревнований, получение звания «Юный судья», выполнение норматива I разряда и балла КМС.

**Ожидаемые результаты. Модель выпускника, прошедшего полный курс обучения**

В конце первого года обучения учащиеся должны знать правила шахматной игры, что такое «шах», «мат», «рокировка». Уметь играть партию с записью, доводить партию до логического конца.

К концу второго года обучения – учащиеся должны знать основные тактические приемы, иметь представление о стратегии и тактике шахмат, о дебюте, миттельшпиле, эндшпиле, обладать практическими навыками в данной области. В спортивном плане они выполняют III разряд.

К концу третьего года обучения учащиеся должны знать все тактические приемы и уметь ими пользоваться. Самостоятельно анализировать сыгранные партии и находить ошибки. В спортивном плане выполняют II разряд.

К концу четвертого года обучения учащиеся должны знать 450 базовых приемов шахматной борьбы. В спортивном плане выполняют I разряд.

К концу пятого года обучения учащиеся, освоившие 450 базовых приемов шахматной борьбы должны уметь формировать собственный дебютный репертуар. В спортивном плане выполняют I разряд и балл КМС

Исходя из основных целей, задач и образовательно-развивающих возможностей настоящей Программы, можно условно спроектировать модель выпускника, как некоторый объем нравственных, практических, умственных и других личностных качеств. С этой точки зрения, можно прогнозировать, что учащийся, прошедший полный курс обучения по программе, будет обладать:

- компетентностью в области истории и теории шахмат, в общекультурной и коммуникативной сферах;
- практическими навыками по пройденной программе;
- навыками самостоятельной работы;
- сформированной потребностью к деятельности, к самосовершенствованию, способностью к самоопределению и самореализации;
- активной личностной позицией, развитыми волевыми качествами, способностью формировать и достигать цели;
- психологической устойчивостью по отношению к неблагоприятным жизненным обстоятельствам, выдержкой, реалистическим мышлением, адекватным ситуации;
- развитым логическим, стратегическим и творческим мышлением;
- опытом и навыками участия и организации любительских шахматных соревнований, а также организации культурного досуга средствами шахматной игры.

### **Способы проверки результатов и формы подведения итогов обучения по программе**

В программе предусмотрены различные формы контроля и подведения итогов обучения: контрольные уроки, зачеты, игры, внутригрупповые соревнования и др. Приведем основные:

- тестовые задания на изученную тему с показом приемов на большой демонстрационной доске;
- игровой метод в виде практической партии;
- индивидуальная работа – анализ ошибок в сыгранной партии;
- игра по эталону с использованием партий сильнейших шахматных мастеров.

Занятия предполагают подготовку соответственно разрядам и участие в различных шахматных фестивалях и турнирах.

## **4. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

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

В связи с этим и, исходя из общих закономерностей спортивной тренировки, приняты настоящие программные требования и нормативные установки режима учебно-тренировочной работы по шахматам, в соответствии с которыми осуществляется индивидуально-групповое планирование учебного процесса.

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

В учебно-тренировочных группах первого и второго годов обучения соревновательная нагрузка в официальных турнирах обычно ещё не велика, поэтому учебный процесс не подразделяется на периоды.

На последующих годах обучения (в учебно-тренировочных группах третьего, четвёртого и пятого годов обучения) учебный процесс подразделяется на периоды: подготовительный, соревновательный, переходный.

В зависимости от календарного плана спортивных мероприятий соответствующим образом планируется учебно-тренировочный процесс подготовки шахматистов с тем, чтобы подвести учащихся спортшколы к основному соревнованию года (ряда лет) в наилучшей спортивной форме и состоянию оптимальной готовности.

В подготовительном периоде на первом этапе решаются общие задачи теоретической и практической подготовки, развитие волевых качеств, спортивного трудолюбия, целеустремленности и настойчивости и устранение недостатков.

На втором этапе подготовительного периода ведётся непосредственная подготовка к предстоящему соревнованию. Длительность подготовительного периода может колебаться в зависимости от значимости соревнования и перспективного плана подготовки к нему от нескольких месяцев до нескольких лет. В последнем случае в перспективном плане шахматиста ежегодно предусматриваются главные соревнования, к которым ведётся непосредственная подготовка.

В соревновательном периоде подводятся итоги тренировочной работы за прошедший этап подготовки, ставятся максимально высокие для данного шахматиста (команды) цели. Значимость соревнования определяется в зависимости от перспективного плана подготовки шахматиста.

Вся учебно-тренировочная работа в соревновательном периоде проводится с учётом особенностей данного соревнования. В переходном периоде осуществляется создание наилучших условий для отдыха центральной нервной системы. Шахматистам необходимо переключиться на активный отдых, интенсивные занятия общефизической подготовкой.

Учебный процесс, начиная с учебно-тренировочных групп третьего года обучения, строится на основании индивидуально-групповых планов на 2-4 спортсменов с примерно одинаковыми уровнями подготовки с учетом дифференцированного подхода. Для кандидатов в мастера спорта должны быть составлены индивидуальные планы подготовки на 1-2 учебных года, в отдельных случаях - перспективные планы на несколько лет. В перспективных планах предусматривается определённый уровень спортивных достижений на каждом этапе подготовки. Планы составляются тренерами совместно со спортсменами и подлежат утверждению тренерским советом отделения или педагогическим советом спортшколы. На отделении шахмат в ДЮСШ должны быть следующие учебные документы: программа, учебные планы, годовые графики распределения учебного материала, приёмные, контрольные и выпускные нормативы, протоколы проведения испытаний по ним, расписание занятий, перспективные планы подготовки учащихся учебно-тренировочных групп. Тренеры-преподаватели высокой квалификации могут пользоваться при подготовке и проведении теоретических и индивидуальных занятий личными учебными материалами (подборками теоретических статей, рукописными заметками и т.д.).

1. Учебно-тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

2. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию учебно-тренировочных занятий.

3. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

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

5. На практических занятиях учащиеся применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

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



## 5. ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 3

Примерный учебный план (в часах) отделения шахмат (для начального и тренировочного этапов)

№ п/п.	Разделы.	НП	НП	НП	УТГ	УТГ	УТГ	УТГ	УТГ	Теория.	Практик а.	Всего
		1	2	3	1	2	3	4	5			
		год.	год.	год.	год.	год.	год.	год.	год.			
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	1	1	1	1	1	1	8		8
2.	Шахматный кодекс.	17	1	1	1	1	1	1	1	24	27	51
	Судейство и организация соревнований.	17	1	1	1	1	2	2	2			
3.	Исторический обзор развития шахмат.	6	17	17	22	26	26	30	28	178		178
4.	Дебют.	6	10	10	18	22	24	28	27	145	165	310
		6	9	9	19	23	27	36	36			
5.	Миттельшпиль.	14	27	27	45	48	53	65	68	347	417	764
		16	35	35	54	62	66	73	76			
6.	Эндшпиль.	11	16	16	18	21	28	32	36	178	188	366
		11	16	16	19	22	30	35	39			
7.	Основы методики тренировки шахматиста.				1	1	3	3	4	12	9	21
					1	1	2	2	3			
8.	Спортивный режим. Медицинский контроль.		2	2	3	3	1	1	2	13	22	35
			3	3	2	2	4	4	5			
9.	Обзор шахматной литературы.						6	7	8		21	21
10.	Квалификационные турниры. Анализ партий. Индивидуальные занятия.	122	90	90	85	101	1 06	118	1 34	724	1552	2276
			125	125	161	205	230	278	306			
11.	Консультационные партии. Конкурсы решения задач и этюдов. Сеансы одновременной игры.	14	24	24	30	30	30	30	30		212	212
12.	Теоретические и судейские семинары, контрольные работы и доклады учащихся.				4	5	5	5	7	26	26	52
					4	5	5	5	7			
13.	Выполнение контрольно-переводных нормативов	2	4	4	6	6	6	6	6		40	40
14.	Участие в официальных соревнованиях.	Согласно календарному плану.										
15.	Формирование группы.	15	1 1	1 1	7	7	6	6	6		69	69
16.	ОФП.	18	22	22	50	52	56	60	70		350	350
Итого:		276	414	414	552	644	736	828	920			

## 6. ПРИМЕРНЫЕ ГОДОВЫЕ ГРАФИКИ

Таблица 4

### Примерный годовой график расчета учебных часов для групп этапа начальной подготовки первого года обучения

№ п/п.	Разделы.	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Теория.	Практика	Всего.
1.	Физическая культура и спорт в России.									1				1		1
2.	Шахматный кодекс.	4	4	3	3	2								16	16	32
	Судейство и организация соревнований.	3	4	4	3	2										
3.	Исторический обзор развития шахмат.	1	1		1	1	1		1					6		6
4.	Дебют.					1	2	2	1	1				6	6	12
							2	2								
5.	Миттельшпиль.		2	2	2	2	2	2	2	2				14	16	30
			2	2	2	2	2	2	2							
6.	Эндшпиль.	1	1	1	1	1	1	1	1	2				10	10	20
		1	1	1	1	1	1	1	1	2						
7.	Квалификационные турниры.		9	10	10	8	11	13	13	13	22	8	9		126	126
8.	Решение задач. Сеансы одновременной игры.			1	1		2	2	2	2	2	2			14	14
9.	Выполнение контрольно-переводных нормативов и переводных требований.									2					2	2
10.	Формирование группы.	15													15	15
11.	ОФП	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2		1		18	18
	Теория.	6	8	6	7	6	6	5	5	3				52		
	Практика.	20	18	20	19	16	20	21	21	23	26	10	10		224	
	Итого:	26	26	26	26	22	26	26	26	26	26	10	10			276

Таблица 5,6

### Примерный годовой график расчета учебных часов для групп этапа начальной подготовки второго, третьего года обучения

№ п/п.	Разделы.	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Теория.	Практика	Всего.
--------	----------	----------	---------	--------	---------	--------	---------	------	--------	-----	------	------	--------	---------	----------	--------

1.	Физическая культура и спорт в России.													1		1
2.	Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.													1	1	2
3.	Исторический обзор развития шахмат.	2	1	2	2	2	1	2	2	2				16		16
4.	Дебют.	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9	8	17
5.	Миттельшпиль.	2	3	3	3	3	3	3	3	3				26	34	60
6.	Эндшпиль.	1	1	2	2	2	2	2	2	1				15	15	30
7.	Спортивный режим. Медицинский контроль.		2											2	3	5
8.	Квалификационные турниры. Анализ партий.	9	9	10	8	7	10	11	11	11	34	13	13	86	134	220
9.	Решение задач. Сеансы одновременной игры.	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2			26	26
10.	Выполнение контрольно-переводных нормативов и переводных требований.			1			1			2					4	4
11.	Формирование группы.	11													11	11
12.	ОФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			22	22
	Теория.	15	17	18	18	15	17	19	19	18				156		
	Практика.	24	22	21	21	18	22	20	20	21	39	15	15		258	
	Итого:	39	39	39	39	33	39	39	39	39	39	15	15			414

№ п/п.	Разделы.	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Теория.	Практика	Всего.
1.	Физическая культура и спорт в России.								1					1		1
2.	Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.				1	1								1	1	2
3.	Исторический обзор развития шахмат.	2	2	2	2	2	4	2	4	2				22		22

4.	Дебют.	2	2	2	2	2	1	2	2	2			17	18	35
		2	2	2	2	2	2	2	2	2					
5.	Миттельшпиль.	5	5	5	5	5	3	5	5	5			43	52	95
		6	6	6	6	6	4	6	6	6					
6.	Эндшпиль.	2	2	2	2	2	1	2	2	2			17	18	35
		2	2	2	2	2	2	2	2	2					
7.	Основы методики тренировки шахматиста.						1						1	1	2
							1								
8.	Спортивный режим. Медицинский контроль.		2				3						3	2	5
	Квалификационные турниры.														
9.	Анализ партий.	6	10	10	9	9	8	10	10	9	44	18	81	161	242
	Индивидуальные занятия.	10	11	11	11	11	10	12	11	12					
10.	Теоретические и судейские семинары, контрольные работы и доклады учащихся.				1	1	2						4	4	8
					1	1	2								
11.	Решение задач. Сеансы одновременной игры.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	12		42	42
12.	Выполнение контрольно-переводных нормативов и переводных требований.			2			2			2				6	6
13.	Участие в официальных соревнованиях.														
14.	Формирование группы.	7												7	7
15.	ОФП	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	2		50	50
	Теория.	17	21	21	22	21	23	22	23	20			190		
	Практика.	35	31	31	30	31	29	30	29	32	52	12	20	362	
	Итого:	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	12	20		552

Таблица 7

### Примерный годовой график расчета учебных часов для групп учебно-тренировочного этапа подготовки первого года обучения

№ п/п.	Разделы.	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Теория.	Практика	Всего.
1.	Физическая культура и спорт в России.							1						1		1
2.	Шахматный кодекс.				1	1								1	1	2

Судейство и организация соревнований.																
3.	Исторический обзор развития шахмат.	2	2	2	2	2	4	2	4	2			22		22	
4.	Дебют.	2	2	2	2	2	1	2	2	2			17	18	35	
		2	2	2	2	2	2	2	2	2						
5.	Миттельшпиль.	5	5	5	5	5	3	5	5	5			43	52	95	
		6	6	6	6	6	4	6	6	6						
6.	Эндшпиль.	2	2	2	2	2	1	2	2	2			17	18	35	
		2	2	2	2	2	2	2	2	2						
7.	Основы методики тренировки шахматиста.						1						1	1	2	
							1									
8.	Спортивный режим. Медицинский контроль.		2				3						3	2	5	
Квалификационные турниры.																
9.	Анализ партий.	8	12	12	11	9	10	13	12	11	49	8	1	98	199	297
	Индивидуальные занятия.	13	14	14	14	11	13	16	14	15			8			
10.	Теоретические и судейские семинары, контрольные работы и доклады учащихся.				1	1	2						4	4	8	
					1	1	2									
11.	Решение задач. Сеансы одновременной игры.	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	10	8	77	77	
12.	Выполнение контрольно-переводных нормативов и переводных требований.			2			2			2				6	6	
13.	Участие в официальных соревнованиях.															
14.	Формирование группы.	7												7	7	
15.	ОФП	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	2	2	52	52	
	Теория.	19	19	19	22	22	27	27	27	27				209		
	Практика.	41	41	41	38	32	33	35	33	33	60	20	28		435	
	Итого:	60	60	60	60	54	60	62	60	60	60	20	28		644	

Таблица 8

### Примерный годовой график расчета учебных часов для групп учебно-тренировочного этапа подготовки второго года обучения

№ Разделы. Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Июль Август Теория. Практика Всего.

п/п.																
1.	Физическая культура и спорт в России.													1		1
2.	Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.				1	1	1	1						1	4	5
3.	Исторический обзор развития шахмат.	2	2	2	2	2	4	2	4	2				22		22
4.	Дебют.	2 3	2 3	2 3	2 3	2 3	1 3	2 3	2 3	2 3	3			17	30	47
5.	Миттельшпиль.	5 7	5 7	5 7	5 7	5 7	3 5	5 7	5 7	5 7	3			43	64	107
6.	Эндшпиль.	2 3	2 3	2 3	2 3	2 3	1 3	2 3	2 3	2 3	3			17	30	47
7.	Основы методики тренировки шахматиста.						1 1							1	1	2
8.	Спортивный режим. Медицинский контроль.		2					3						3	2	5
9.	Квалификационные турниры. Анализ партий. Индивидуальные занятия.	11 13	15 14	15 14	11 14	9 11	10 13	13 16	12 14	11 15	45	10	18	107	197	314
10.	Теоретические и судейские семинары, контрольные работы и доклады учащихся.				1 1	1 1	2 2	2	2					4	8	12
11.	Решение задач. Сеансы одновременной игры.	10	9	9	11	9	9	8	10	12	10	10	9		116	116
12.	Выполнение контрольно-переводных нормативов и переводных требований.			2			2			2					6	6
13.	Участие в официальных соревнованиях.															
14.	Формирование группы.	6													6	6
15.	ОФП	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5	2	3		56	56
	Теория.	22	22	22	22	22	22	22	22	22				198		
	Практика.	47	47	47	47	39	47	49	47	47	69	22	30		538	
	Итого:	69	69	69	69	61	69	71	69	69	69	22	30			736

По календарю соревнований

**Примерный план-график распределения учебных часов для шахматистов учебно-тренировочной группы 3 года обучения (16 часов в неделю)**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	<b>Теория</b>	<b>42 недели</b>										<b>10 неделя</b>		
1	Физическая культура и спорт	1												
2	Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований		1	1	1									
3	Исторический обзор развития шахмат				1	1	1	1	1					
4	Спортивный режим и физическая подготовка								1	1				
5	Дебют	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
6	Миттельшпиль	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10			
7	Эндшпиль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
	<b>Практика</b>													
1	Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций	32	29	33	27	33	27	33	31	27	32			25 25
2	Теоретические и судейские семинары, контрольные работы			1	1	1			1					
3	Консультационные партии, конкурсы решения задач		1		1		1	1	1		1			12 12
4	Контрольно-переводные нормативы	1									1			
5	Общефизическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9			18 18
6	Участие в соревнованиях		5		5		5				5			
	<b>Всего часов 728</b>	61	63	62	63	62	61	62	62	61	61			55 55

**Примерный план-график распределения учебных часов для шахматистов учебно-тренировочной группы 4 года обучения (18 часов в неделю)**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы											
----------	-----------------	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Теория</b>	<b>42 недели</b>										<b>10 неделя</b>	
1 Физическая культура и спорт	1											
2 Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований	1 1 1											
3 Исторический обзор развития шахмат	1 1 1 1 1											
4 Спортивный режим и физическая подготовка	1 1											
5 Дебют	6 6 6 6 6 6 6 6 6 6											
6 Миттельшпиль	14 14 14 14 14 14 14 14 14 14											
7 Эндшпиль	6 6 6 6 6 6 6 6 6 6											
<b>Практика</b>												
1 Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций	34 31 35 28 34 29 35 27 35 35										27 27	
2 Теоретические и судейские семинары, контрольные работы	1 1 1 1											
3 Консультационные партии, конкурсы решения задач	1 1 1 1 1										18 18	
4 Контрольно-переводные нормативы	1 1											
5 Общефизическая подготовка	8 8 8 8 8 8 8 8 8 9										18 18	
6 Участие в соревнованиях	5 5 5 5											
<b>Всего часов 832</b>	<b>70 72 71 71 70 70 71 70 71 70</b>										<b>63 63</b>	

**Примерный план-график распределения учебных часов для шахматистов учебно-тренировочной группы 5 года обучения (20 часов в неделю)**

Виды подготовки	Месяцы											
№ п/п	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Теория</b>	<b>42 недели</b>										<b>10</b>	



2	Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований	1	1	1								
3	Исторический обзор развития шахмат	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
4	Спортивный режим и физическая подготовка								1	1		
5	Дебют	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
6	Миттельшпиль	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	
7	Эндшпиль	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	

### Практика

1	Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций	53	60	54	60	55	61	56	59	54	54	38	38
2	Теоретические и судейские семинары, контрольные работы			1	1	1			1		2		
3	Консультационные партии, конкурсы решения задач		1		1		1	1	1			23	23
4	Контрольно-переводные нормативы	1									1		
5	Общефизическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	14	33	33
6	Участие в соревнованиях	6		6		6		6		5			
	<b>Всего часов 1248</b>	105	106	106	107	106	106	107	107	105	105	94	94

### Примерный план-график распределения учебных часов для шахматистов группы спортивного совершенствования 2 года обучения (26 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>Теория</b>	<b>42 недели</b>										<b>10 недель</b>	
1	Исторический обзор развития	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1		



соревнований

3	Исторический обзор развития шахмат	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
4	Спортивный режим и физическая подготовка								1	1	
5	Дебют	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
6	Миттельшпиль	16	16	16	16	16	16	16	16	16	
7	Эндшпиль	8	8	8	8	8	8	8	8	8	

### Практика

1	Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций	68	77	69	75	70	76	70	75	68	75	45	45
2	Теоретические и судейские семинары, контрольные работы			1	1	1			1				
3	Консультационные партии, конкурсы решения задач		1		1		1	1	1			28	28
4	Контрольно-переводные нормативы	1									1		
5	Общефизическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	12	37	36
6	Участие в соревнованиях	7		7		7		7		7			
	<b>Всего часов 1456</b>	123	125	124	124	124	123	124	124	123	123	110	109

## 7.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Учебный план программы

Этап подготовки	Год обучения	Возраст	Минимальное количество учебных часов в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 52 недели
-----------------	--------------	---------	---	--

Начальной подготовки	1	7-9	6	312
	2	8-10	9	468
	3	9-11	9	468
Учебно- тренировочный	1	10-12	10	520
	2	11-13	12	624
	3	12-14	14	728
	4	13-15	16	832
	5	14-16	18	936
Спортивного совершенствования	1	15-17	24	1248
	2	16-18	26	1352
	3	17-18	28	1456

### **7.1. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО И УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

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

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

Программа рассчитана на систематические занятия в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и группах высшего спортивного мастерства на протяжении 42 недель в течение учебного года и 10 недель самостоятельных занятий во время летних каникул. Нормативный срок освоения программы – от 2 до 5 лет. Состав групп формируется из обучающихся примерно одного уровня спортивной подготовленности с разницей в 1-2 года по возрасту. Возраст обучающихся на момент зачисления должен быть не менее 7 лет.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы являются:

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

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

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

## 7.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

### 7.2.1. Группы спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки первого года обучения.

Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.

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

Исторический обзор развития шахмат.

Происхождение шахмат Легенда о радже и мудреце Чатуранга и Шатрандж. ТабииМансуба «Мат Диларам» как типичная задача средневекового Востока.

Дебют.

Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Основные принципы развития дебюта. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Пункт "f 2" у черных и "f 2" у белых. Стратегические идеи итальянской партии.

Миттельшпиль.

Понятие о тактике. Понятие о комбинации Основные тактические приёмы. Связка, полусвязка, двойной удар, «вилка», вскрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Размен. Определение стратегии. Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие фигур, мобилизация сил определение ближайшей и последующей задач.

Эндшпиль.

Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность фигур в эндшпиле. Матование одинокого короля.

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

### 7.2.2. Группы этапа начальной подготовки второго года обучения.

Физическая культура и спорт в России.

Физкультура как составная часть всестороннего развития человека.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.

Основные положения шахматного кодекса.

Исторический обзор развития шахмат.

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

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

Дебют.

Основные принципы развития дебютов. Скорейшая мобилизация фигур. Гамбиты, определение и стратегические идеи. Ознакомление с гамбитом Эванса, венской партией, королевским гамбитом, северным гамбитом.

Миттельшпиль.

Комбинации с мотивом «спертого мата», использованием слабости последней горизонтали, разрушение пешечного прикрытия, освобождение поля, уничтожение защиты, отвлечение, завлечение

Ознакомление с понятиями: план игры, оценка позиции, центр и централизация, открытые и полуоткрытые линии

Эндшпиль.

Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Опаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. Пешечный прорыв

### 7.2.3. Группы учебно-тренировочного этапа подготовки первого года обучения.

Физическая культура и спорт в России.

Значение физической культуры в укреплении здоровья. Основные формы организации занятий физической культурой и спортом среди детей и юношей.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.

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

Исторический обзор развития шахмат.

Мастера XVII века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Андре Франсуа ДаниканФилидор и его теория. Моденское трио.

Дебют.

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

Миттельшпиль.

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

Эндшпиль.

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

Основы методики тренировки шахматиста.

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Дидактические принципы педагогики в процессе обучения и тренировки.

Спортивный режим и медицинский контроль.

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

### 7.2.4. Группы учебно-тренировочного этапа подготовки второго года обучения.

Физическая культура и спорт в России.

Спортивная классификация и её значение для развития спорта. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания. Основные формы организации занятий физической культурой и спортом среди детей и юношей.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.

Системы соревнований; круговая, олимпийская, швейцарская, шевенингенская. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнование. Правила определения цвета фигур.

Исторический обзор развития шахмат.

Французские и английские шахматисты первой половины XIX века. Матч Лабурдоне - Мак-Доннель. Автомат Кемпелена. Кафе «Режанс», Журнал «Паламед». Немецкие шахматисты середины XIX века. Адольф Андерсен. Наследие Пола Морфи.

Шахматы во второй половине XIX века. Борьба за звание чемпиона мира.

Дебют.

Потеря инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Гамбиты. Стратегические идеи гамбита Эванса, отказанного ферзевого гамбита, испанской партии, защита Каро-Канн, сицилианская защита.

Миттельшпиль.

Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетании идеи. Форпост. Вторжение на 7-ю (2-ю) горизонталь.

Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно-фигурный центр.

Открытый центр. Центр и фланги. Осада центра с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях Борьба с образованием у противника пешечного центра.

Эндшпиль.

Поля соответствия в пешечных окончаниях. Конь с пешками против коня с пешками. Борьба слона с пешками против слона с пешками: слоны одноцветные, слоны разноцветные. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Ладья и некрайняя пешка против ладьи. Принцип Тарраша. Позиция Филидора. Построение «мост».

Основы методики тренировки шахматиста.

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

Спортивный режим и медицинский контроль.

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

Шахматная литература.

Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста.

### **7.2.5. Группы учебно-тренировочного этапа подготовки третьего года обучения.**

Физическая культура и спорт в России.

Детско-юношеские спортивные школы. Юношеские соревнования и спартакиады, их значение для массового развития спорта. Турниры школьных команд «Белая Ладья».

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.

Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Праздничность соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Организация шахматных соревнований «Белая Ладья».

Исторический обзор развития шахмат.

Проникновение шахмат в Россию. Шахматы в русском былинном творчестве. Шахматы в культуре Киевской Руси Шахматы и торговые связи русских купцов с Востоком. Шахматы в Московском государстве. Изготовление шахмат как вид ремесла. Археологические находки на территории Русского государства. Шахматы на Петровских ассамблеях.

Шахматы в культурной жизни русского общества XVIII-XIX веков. Первая шахматная книга на русском языке Ивана Бугримова. Первый русский шахматный мастер А.Д.Петров, К.А.Яниш, братья Урусовы, И.С. Шумов. «Самоучитель шахматной игры П.С.Шифферса». Шахматные собрания Петербурга, журнал «Шахматный листок». Шахматы и деятели русской культуры. М.И. Чигорин - основоположник русской шахматной школы. Первый чемпион мира В.Стейниц и его учение.

Дебют.

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

Миттельшпиль.

Атака на короля. Атака на neroкировавшего короля. Атака на короля при односторонних и разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку.

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

Эндшпиль.

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

Основы методики тренировки шахматиста.

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

Тренировочные нагрузки и работоспособность. Система восстановительных мероприятий  
Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного процесса. Структура индивидуального занятия.

Спортивный режим и медицинский контроль.

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

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

Шахматная литература.

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

#### **7.2.6. Группы учебно-тренировочного этапа подготовки четвёртого года обучения.**

Физическая культура и спорт в России.

Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Федерация. Комитет по физической культуре и спорту, его задача.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.

Зачёт по судейству и организации соревнований. Судейская практика.

Исторический обзор развития шахмат.

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

Становление советской шахматной организации Деятельность Н.В.Крыленко. Первый чемпион РСФСР. Первые международные советские турниры. Плеяда советских мастеров.

Дебют.

Методы работы над дебютом. Принципы становления дебютного репертуара Стратегические идеи защиты Алехина, Пирца-Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийской\* начала, голландской защиты, английского начала.

Миттельшпиль.

Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защиты. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты.

Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Пешечные слабости.

Эндшпиль.

Сложные пешечные окончания. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных эндшпилях. Ладья и слон (конь) против ладьи.

Основы методики тренировки шахматиста.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в периоды между соревнованиями. Особенности построения учебно-тренировочного процесса перед соревнованиями.

Спортивный режим и медицинский контроль.

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

Медосмотр у спортивного врача.

Шахматная литература.

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.

#### **7.2.7. Группы учебно-тренировочного этапа подготовки пятого года обучения.**

Физическая культура и спорт в России.

Физкультурные и спортивные движения в России на совершенном этапе.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.

Зачет по судейству и организации соревнований Судейская практика.

Исторический обзор развития шахмат.

Х-Р.Капабланка и его стиль А.Алехин - первый русский чемпион мира. Шахматное творчество М.Эйве.

Гипермодернизм как новое течение шахматной мысли Творчество А.Нимцовича, Р.Рети, С.Тартаковера.

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

Дебют.

Методы углублённой работы над дебютом. Формирование дебютного репертуара. Углубление и расширение знаний стратегических идей испанской партии, сицилианской защиты, отказанного ферзевого гамбита. Знание главных систем защиты Грюнфельда и защиты Нимцовича.

Миттельшпиль.

Понятие о концентрическом методе изучения дебютных систем.

Защита в шахматной партии. Составления максимально обоснованного плана защиты, перегруппировка сил, экономизм защитных мероприятий. Тенденция перехода в контратаку.

Слабость комплекса полей. Теория пешечных «островков». Создание слабостей в лагере соперника.

Эндшпиль.

Сложные ладейные окончания Ладья против лёгких фигур. Типичные ферзевые окончания Знакомство с проблемами перехода из миттельшпиля в эндшпиль.

Основы методики тренировки шахматиста.

Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста. Основные закономерности тренировки шахматиста: совершенствование - как многолетний тренировочный процесс, периодизация спортивной тренировки, общая подготовка (физическая подготовка, волевая и психологическая подготовка, специфическая выносливость), специальная подготовка.

Спортивный режим и медицинский контроль.

Двигательная активность шахматиста. Требования к режиму шахматиста. Режим во время соревнований. Содержание врачебного контроля и самоконтроля. Медосмотр у спортивного врача.

Шахматная литература.

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

### **7.2.8. Учебный материал для групп С.С.**

Физическая культура и спорт. Олимпийское движение

Исторический обзор развития шахмат Ботвинник-первый советский чемпион мира. Советская шахматная школа, ее успехи и роль в мировом шахматном движении. Советские и зарубежные чемпионы мира.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. Содержание врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

Дебют. Стратегические идеи новоиндийской защиты, каталонского начала. Углубленное изучение систем личного дебютного репертуара.

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

Эндшпиль. Сложные окончания

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

Советская и зарубежная шахматная литература. Методика работы с шахматной литературой. Принципы составления учебной и дебютной картотеки.

### 7.3. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП

Возраст.	Оценка.	Бег 30 м.	Прыжки с места.	Подтяги вание.	Метание набивного мяча	Прыжки через скакалку.	Челночный бег 4 x 9 м.	Сгибание рук упоре лежа.	Кросс в 1000 м. 500 м.
8	5	6,2	140	3	330	25	11,1	10	3.00
	4	6,6	120	2	295	15	11,4	6	3.15
	3	7,2	100	1	270	10	12,0	3	3.50
9	5	5,8	150	4	355	40	10,9	12	2,45
	4	6,4	130	2	310	30	11,2	8	3,00
	3	7,0	110	1	295	20	11,8	4	3,30
10	5	5,6	160	5	380	50	10,7	15	2.30
	4	6,2	140	3	330	40	11,0	9	2.45
	3	6,8	120	1	310	30	11,6	6	3.00
11	5	5,4	170	6	400	80	10,5	16	4.50
	4	5,8	150	4	345	50	10,8	11	5.50
	3	6,4	130	2	320	45	11,4	7	7.50
12	5	5.2	180	7	430	110	10.3	18	4.30
	4	5.4	160	5	410	90	10.6	13	4.55
	3	6.0	145	4	400	70	11.2	9	6.50
13	5	5.0	190	8	455	115	10.0	23	4.10
	4	5.3	175	6	425	95	10.4	18	4.35
	3	5.8	160	4	410	80	10.8	13	5.40
14	5	4.8	200	9	470	120	9.8	28	3.50
	4	5.2	190	7	440	100	10.2	23	4.15
	3	5.6	175	5	425	85	10.6	16	5.00
15	5	4.6	210	10	495	125	9.3	32	3.30
	4	4.9	200	8	460	105	9.8	28	3.55
	3	5.4	185	6	445	90	10.3	20	4.30
16	5	4.4	220	11	520	130	9.0	38	3.25
	4	4.7	210	9	485	115	9.3	30	3.40
	3	5.0	190	7	460	90	9.8	22	4.00
17	5	4.2	230	12	530	135	8.9	42	3.20
	4	4.4	215	10	495	120	9.1	36	3.30
	3	5.0	200	8	475	95	9.6	26	3.45

Юноши.

#### Контрольные нормативы по ОФП

Возраст.	Оценка.	Бег 30 м.	Прыжки с места.	Подтяги вание.	Метание набивного мяча.	Прыжки через скакалку.	Челночный бег 4 x 9 м.	Сгибание рук упоре лежа.	Кросс в 1000 м. 500 м.
8	5	5.8	130	6	200	50	11,9	3	3.10
	4	6,7	105	3	170	30	12,0	2	3.30
	3	7,2	80	1	155	10	12,9	1	4.25
9	5	5,6	145	8	225	70	11,6	4	3.00
	4	6,5	120	4	195	45	11,8	2	3.45
	3	7,0	90	3	170	30	12,6	1	4.35

10	5	5,4	160	10	250	85	11,4	5	2.45
	4	6,3	130	6	215	35	11,6	3	3.20
	3	6,8	100	4	190	20	12,4	1	4.15
11	5	5,7	170	12	275	115	11,2	6	5.25
	4	6,2	145	8	235	100	11,4	4	6.20
	3	6,7	130	6	215	60	12,4	2	8.20
12	5	5.5	180	14	300	125	11.0	7	5.10
	4	6.0	160	10	265	110	11.2	5	6.00
	3	6.5	140	8	230	85	12.0	3	8.00
13	5	5.3	180	16	315	130	10.8	8	4.55
	4	5.8	170	12	280	110	11.0	6	5.40
	3	6.3	145	9	265	100	11.8	4	7.40
14	5	5.1	185	18	325	135	10.6	9	4.30
	4	5.6	175	14	300	110	10.8	7	5.10
	3	6.0	155	11	265	105	11.6	6	7.10
15	5	4.9	190	20	340	135	10.4	10	4.10
	4	5.4	180	16	315	115	10.6	8	4.50
	3	5.8	160	13	285	110	11.4	7	6.50
16	5	4.8	200	22	360	140	10.2	12	3.50
	4	5.2	190	18	330	125	10.4	10	4.20
	3	5.6	170	14	295	115	11.2	8	6.20
17	5	4.8	205	25	380	145	10.2	14	3.40
	4	5.0	195	20	345	125	10.6	11	4.00
	3	5.4	180	16	305	115	11.4	9	6.00

Девушки.

#### 7.4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

В этом разделе акцентируется внимание на самых важных в организационном отношении содержания каждой темы программы.

Физическая культура и спорт в России.

При раскрытии этой темы (на протяжении всего курса обучения в детско-юношеской спортивной школе) у юных шахматистов необходимо выработать чёткие представления о задачах физического воспитания в России, ознакомить их с важнейшими постановлениями по вопросам развития физической культуры и спорта в России и роста достижений спортсменов.

Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований.

При изучении этого раздела ставится задача по овладению учащимися в совершенстве положениями шахматного кодекса России, приобретения ими навыков судейства и организации соревнований.

Рассказывая о той или иной теме, тренер-преподаватель должен стремиться давать как можно больше конкретных примеров из практики самих учащихся. Зачёт принимается у учащихся, судивших как минимум одно квалификационное соревнование.

Исторический обзор развития шахмат.

Этот раздел занимает очень важное место в курсе обучения шахматам в ДЮСШ. Изучение истории позволяет овладеть культурным наследием прошлого. Проследить эволюция шахматного творчества, идей и методов борьбы в шахматной партии.

Хотя расположение материала дано в хронологическом порядке необходимо открывать курс истории по каждому году обучения обзорным очерком по всему разделу. Темы данного года обучения изучаются углублённо, а остальные вопросы шахматной теории освящаются в обзорном очерке схематично - это позволяет давать учащимся знания по конкретным темам и в то же время не прерывать цельности представления об исторически развитии шахмат как во всем мире, так и в нашей стране.

Дебют.

При прохождении раздела «дебют» следует исходить из того, что в программе конкретные дебюты изучаются в первую очередь для повышения шахматной культуры учащихся. При этом взяв за основу концентрический метод, - для каждого разряда определяется своя глубина ознакомления с данным дебютом. Часы, отведённые программой на изучение дебютов, рекомендуется использовать для обзорных лекций по теории дебютов. Детальное ознакомление с той или иной дебютной системой, осуществляется учащимися самостоятельно и на индивидуальных занятиях с тренером-преподавателем.

По указанному в программных требованиях к каждому году обучения дебютам проводятся контрольные зачёты (показать знание основных стратегических идей). В то же время в зависимости от индивидуальных вкусов и особенностей учащихся могут изучаться любые другие дебюты, не предусмотренные в программе данного раздела.

Миттельшпиль.

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

Следует иметь в виду, что главная задача при подготовке юных шахматистов первого разряда - развитие их счетно-тактических способностей, а обучение стратегическому мастерству становится основным на более поздних этапах подготовки.

Эндшпиль.

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

Основы методики тренировки шахматиста.

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

Спортивный режим и медицинский контроль.

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

Шахматная литература.

В этом разделе акцентируется внимание на повышении шахматного культурного уровня и методике работы с шахматной литературой.

Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций. Индивидуальные занятия.

Программой предусматривается максимальное количество часов на этот раздел. В него входит: участие в квалификационных турнирах, разбор сыгранных партий, индивидуальные занятия.

Участие в квалификационных турнирах является одной из основных форм подготовки шахматиста, проверкой полученных знаний и практических навыков. Квалификационные турниры проводятся на протяжении всего учебного года для шахматистов младших разрядов и рассматриваются как тренировочные в подготовительном периоде шахматистов старших разрядов. В индивидуальные занятия тренера-преподавателя с учащимися ДЮСШ помимо основных задач, определенных перспективными планами индивидуальной подготовки, входит разбор сыгранных партий, анализ типовых позиций, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером.

Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся.

В этом разделе программы акцентируется внимание на формировании у учащихся навыков самостоятельной работы.

В группах начальной подготовки проводятся только контрольные работы, в остальных группах учащиеся привлекаются к подготовке теоретических докладов, выступлению на семинарах и т.д.

С каждым годом обучения углубляется содержание тем этого раздела. Учащиеся учебно-тренировочных групп должны сделать как минимум одно сообщение в течение года, а учащиеся групп спортивного совершенствования не менее трех.

Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, нахождения композиций. Сеансы одновременной игры, упражнения для развития техники расчета вариантов.

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

Особенно часто рекомендуется проводить сеансы и конкурсы на первом году обучения в группах начальной подготовки.

В учебно-тренировочных группах четвертого и пятого годов обучения и в группах спортивного совершенствования сеансы одновременной игры следует проводить с шахматными часами.

Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований.

Выполнение нормативных требований программ является обязательным для всех учащихся каждого года обучения, проводятся в форме зачета (экзамена) или семинара в конце учебного года, протоколируется, утверждается решением тренерского (педагогического) и оформляется приказом директора ДЮСШ.

## **7.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

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

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

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

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать 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. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

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

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

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

#### ***Виды воспитания***

**Политическое:** воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

**Профессионально-спортивное:** развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.

**Нравственное:** воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям шахматного спорта.

**Правовое:** воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

#### ***Воспитание спортивного коллектива:***

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

#### ***Средства, методы и формы воспитательной работы***

*Во время активного отдыха:*

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

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

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

*В процессе учебно-тренировочных занятий:*

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

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

*В соревновательной обстановке:*Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

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

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

#### ***Содержание воспитательной работы***

Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.

Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбию.

Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.

Стремление тренера быть примером для воспитанников.

Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.

Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.

Развитие и поддержание традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.

Создание истории коллектива.

Повышение роли капитанов команд, советов ветеранов.

#### ***Недостатки в воспитательной работе:***

- ограждение спортсменов от созидательной критики;
- низкая профессиональная квалификация тренеров;
- игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний;
- нарушение дисциплины;
- недостаточная требовательность к спортсменам;
- отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контроля за их работой;
- игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным конфессиям.

### **7.6. 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.

## **7.7. ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ**

### **7.7.1. Группа начальной подготовки 1 года обучения**

#### Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре.

Шахматный кодекс в России. Судейство и организация соревнований.

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

Исторический обзор развития шахмат.

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

Дебют.

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

Миттельшпиль.

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

Эндшпиль.

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

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

Общефизическая подготовка.

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

Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».

Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке.

Показать знания простейших дебютных принципов.

Уметь определять названия и идеи основных тактических приемов.

Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества.

Уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами.

Участвовать в квалификационных турнирах.

#### **Нормативные требования для перевода в группу начальной подготовки 3 года обучения.**

Знать правила игры с использованием шахматных часов.

Знать историю вопроса о реформе шахмат в XVI – XVII веках.

Показать знания стратегических идей некоторых дебютных систем (итальянская, испанская партия).

Показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов.

Участвовать в квалификационных турнирах.

### **7.7.2. Группа начальной подготовки 2-3 годов обучения**

#### Физическая культура и спорт в России.

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

#### Шахматный кодекс в России. Судейство и организация соревнований.

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

#### Исторический обзор развития шахмат.

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

#### Дебют.

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

#### Миттельшпиль.

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

#### Эндшпиль.

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

#### Основы методики тренировки шахматиста.

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

#### Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

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

#### Российская и зарубежная шахматная литература.

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

#### Общефизическая подготовка.

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

Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую». Знать правила игры с использованием шахмат.

Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке, в Европе, историю реформирования шахмат, о испанских и итальянских шахматистах XVI-XVII века.

Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.

Показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов, составлять простейший план игры, давать оценку позиции.

Владеть основами пешечного эндшпиля. Знать окончания «легкая фигура против пешки».

Участвовать в квалификационных турнирах.

### **7.7.3. Учебно-тренировочная группа 1 года обучения**

#### Физическая культура и спорт в России.

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

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

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

#### Исторический обзор развития шахмат.

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

#### Дебют.

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

#### Миттельшпиль.

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

#### Эндшпиль.

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

#### Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

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

#### Основы методики тренировки шахматиста.

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

#### Общефизическая подготовка.

### *Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу 2 года обучения*

Знать категории соревнований

Знать основные положения теории Филидора.

Уметь составить план и дать оценку позиции в дебюте.

Показать знание стратегических идей защиты двух коней, дебюта четырех коней.

Владеть сложными комбинациями на сочетании идей, уметь осуществлять прием «форпост».

Владеть окончаниями «легкая фигура против пешек», ладья против.

Умение ставить мат конем или слоном.

Знать основные положения личной гигиены шахматиста.

Выполнить норматив 4 разряда.

### **7.7.4. Учебно-тренировочная группа 2 года обучения**

#### Физическая культура и спорт в России.

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

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

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

#### Исторический обзор развития шахмат.

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

#### Дебют.

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

#### Миттельшпиль.

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

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

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

#### Эндшпиль.

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

#### Основы методики тренировки шахматиста.

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

#### Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

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

#### Российская и зарубежная шахматная литература.

Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста.

#### Общефизическая подготовка.

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

1. Знать разрядные нормы и требования по шахматам.

Знать системы соревнований по шахматам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов.

Уметь рассказать о французских и английских шахматистах первой XIX-XX веков, немецких шахматистов середины XIX века. Показать понимание вклада П. Морфии в развитии шахматной теории.

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

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

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

Иметь понятие о тренировке шахматиста.

Понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний.

Выполнить норматив 3 разряда.

### ***7.7.5. Учебно-тренировочная группа 3 года обучения***

#### Физическая культура и спорт в России.

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

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

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

#### Исторический обзор развития шахмат.

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

#### Дебют.

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

#### Миттельшпиль.

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

#### Эндшпиль.

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

#### Основы методики тренировки шахматиста.

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

#### Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

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

#### Российская и зарубежная шахматная литература.

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

#### Общефизическая подготовка.

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

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

Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.

Рассказать об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории.

Рассказать о начальном этапе борьбы за первенство мира.

Дать исторический обзор развития шахмат в России.

Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.

Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.

Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».

Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.

Выполнить норматив 2 разряда.

#### **7.7.6. Учебно-тренировочная группа 4 годов обучения**

##### Физическая культура и спорт в России.

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

##### Шахматный кодекс России. Судейство соревнований.

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

##### Исторический обзор развития шахмат.

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

##### Дебют.

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

##### Миттельшпиль.

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

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

##### Основы методики тренировки шахматиста.

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

##### Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

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

##### Российская и зарубежная шахматная литература.

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.

##### Общефизическая подготовка.

### **Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу 5 годов обучения**

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

Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.

Рассказать об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории.

Рассказать о начальном этапе борьбы за первенство мира.

Дать исторический обзор развития шахмат в России.

Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.

Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.

Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».

Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.

Подтвердить норматив 2 разряда.

### **7.7.7. Учебно-тренировочная группа 5 года обучения**

#### Физическая культура и спорт в России.

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

#### Шахматный кодекс России. Судейство соревнований.

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

#### Исторический обзор развития шахмат.

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

#### Дебют.

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

#### Миттельшпиль.

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

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

#### Основы методики тренировки шахматиста.

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

#### Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

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

#### Российская и зарубежная шахматная литература.

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.

#### Общефизическая

подготовка.

### **Нормативные требования для перевода в группу спортивного совершенствования 1 года обучения**

Продемонстрировать знания начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа обучения.

Знать функции федерации по шахматам и комитета по физической культуре и спорту.

Получить зачет по судейству и организации соревнований.

Знать творческое наследие М. Чигорина, Э. Ласкера, о шахматной жизни начала XX века. Знать довоенный период советской шахматной школы.

Владеть методами работы над дебютом. Показать знания стратегических идей защиты Алехина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала.

Владеть приемами защиты в шахматной партии, показать умение создавать слабости в лагере противника.

Владеть приемами борьбы в сложных многопешечных и ладейных окончаниях.

Знать схему построения индивидуального плана – графика учебно-тренировочных занятий.

Пропагандировать здоровый образ жизни, значение правильного режима и двигательной активности для шахматиста.

Сделать обзор шахматной периодики и сборников турнирных партий крупнейших соревнований. Выполнить норматив 1 разряда.

### **7.7.8. Группа спортивного совершенствования 1 года обучения**

Физическая культура и спорт в России.

Международные связи российских шахматистов. Моральный облик шахматиста.

Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований.

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

Исторический обзор развития шахмат.

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

Дебют.

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

Миттельшпиль.

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

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

Эндшпиль.

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

Основы методики тренировки шахматиста.

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

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

Российская и зарубежная шахматная литература.

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

Общефизическая подготовка.

### **Нормативные требования для перевода в группу спортивного совершенствования 2 года обучения**

Сдать зачет по судейству и организации соревнований.

Рассказать о творчестве Х-Р. Капабланки, гипермодернистах, А. Алехина. Знать роль ФИДЕ в международной жизни.

Уметь объяснить суть концентрического метода в изучении дебютов. Показать знание стратегических идей защиты Грюнфельда, защиты Нимцовича, дебюта Рети.

Владеть понятиями «стратегическая и тактическая защита», «стратегическая атака».

Уметь разыгрывать позиции с компенсацией за ферзя, ладью, легкую фигуру.

Знать закономерности тренировки шахматиста.

Выполнить норматив кандидата в мастера спорта.

### **7.7.9. Группа спортивного совершенствования 2 года обучения**

#### Исторический обзор развития шахмат.

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

#### Дебют.

Стратегические идеи новоиндийской защиты, каталонского начала.

#### Миттельшпиль.

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

#### Эндшпиль.

#### Сложные окончания.

#### Основы методики тренировки шахматиста.

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

#### Российская и зарубежная шахматная литература.

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

#### Общефизическая подготовка.

### **Нормативные требования для перевода в группу спортивного совершенствования 3 года обучения**

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

Показать знания новоиндийской защиты, каталонского начала.

Знать типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Владеть понятиями «позиционная жертва», «игра на двух флангах».

Уметь разыгрывать сложные окончания всех видов.

Знать методы совершенствования подготовки шахматиста.

Владеть методикой работы с шахматной литературы.

Подтвердить норматив кандидата в мастера спорта.

### **7.7.10. Группа спортивного совершенствования 3 года обучения**

#### Исторический обзор развития шахмат.

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

#### Дебют.

Углубленное изучение систем личного дебютного репертуара.

#### Миттельшпиль. Эндшпиль.

Совершенствование индивидуального стиля шахматиста.

#### Основы методики тренировки шахматиста.

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

#### Российская и зарубежная шахматная литература.

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

#### Общефизическая подготовка.

## **7.8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

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

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

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

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

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

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

непродолжительный (3-5 минут) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;

водные процедуры: душ Шарко, восходящий, циркулярный души (10-15 минут);

ультрафиолетовое облучение по схеме;

отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут);

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.

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

К данным средствам восстановления относятся:

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

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

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его

составление с учетом специфики и характера как вообще шахматного спорта, так и непосредственно характера тренировочных нагрузок.

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

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

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

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

### **7.8.2. Педагогические средства восстановления**

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

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

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

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

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

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

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

### **7.8.3. 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.

#### **7.8.4. 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.

#### **7.9. ТРЕНЕРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

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

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

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

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

##### **ПРАКТИКА**

*Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций. Индивидуальные занятия*

Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах.

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

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

Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований.

*Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся*

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

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

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

#### **7.10. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

##### **7.10.1. Строевые упражнения**

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

### **7.10.2. Общеразвивающие упражнения без предметов**

Для мышц рук и плечевого пояса: обновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении, сгибание - разгибание рук в упоре лежа.

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

Для мышц ног: поднятие и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприсед, присед, выпад), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах.

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

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки в высоту и длину с разбега и с места. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Спортивные и подвижные игры.

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

Плавание: обучение плаванию различными стилями, приемы спасения утопающих.

### **7.10.3. Общеразвивающие упражнения с предметами**

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

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

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

С набивными мячами (вес от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, броски вверх и ловля с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), переноска мяча, броски ногами, эстафеты и игры с мячом.

### **7.10.4. Дыхательная гимнастика**

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

2-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий

продолжительность выдоха доводится до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

3-е упражнение. Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз.

4-е упражнение. Выполняется в движении или на стоя на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб.см. Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

## 8. ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнштейн Импровизация в шахматном искусстве.
2. Котов А. Шахматное творчество А.Алехина, т. 1-2.
3. Геллер Е. Новоиндийская защита.
4. Тайманов М. Защита Нимцовича
5. Авербах Ю. Шахматные окончания т.1-5.
6. Бондаренко Ф. Становление шахматного дебюта.
7. Дворецкий М. Искусство анализа.
8. Разуваев Ю., Несис Г. Переход в эндшпиль.
9. Шерешевский М. Стратегия эндшпиля.
10. Дворецкий М., Юсупов А. Развитие творческого мышления шахматиста.
11. Эстрин Я. Теория и практика шахматной игры.
12. Авербах Ю.А. Шахматные окончания 1980
13. Б. Дамский Рекорды в шахматах 2004г
14. З. Гик Шахматные Вундеркинды 2006
15. В.Смыслов Теория ладейных окончаний 1986г
16. Михайленко Г К Знакомьтесь Шахматы 2009г
17. Карпов А.Е. Избранные партии 1978 г.
18. Костенюк. А. Как стать гроссмейстером в 14 лет 2001г
19. В Панов Курс дебютов 1980г
20. Н.Яковлев Шахматный решебник 1995г
21. Панченко А. Н Теория и практика Миттельшпиля 2004г
- 22.Ю.Авербах Путешествие в шахматное королевство 1988г
23. Правила шахмат ФИДЕ (от 1 июля 2005г.)
24. Программа Шахматы. Екатеринбург.2002 год.
- 25.В.Пожарский Шахматный учебник 2010 год .
- 26 В.Пожарский. Шахматный учебник на практике 2009 год
- 27 В.Пожарский Самоучитель шахматных комбинаций

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923335

Владелец Самойлов Александр Геннадьевич

Действителен с 01.02.2024 по 31.01.2025