

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНЕЖНЕГО НОВГОРОДА

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования «Спортивная школа № 9»
(МБОУ ДО СШ № 9)

СОГЛАСОВАНО:

На заседании Педагогического
Совета МБОУ ДО СШ № 9

Протокол № 3 от 24.10.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО СШ № 9
_____ С.Ю.Шулакова

Приказ № 71 «Д» от 01.11.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ШАХМАТЫ»**

Срок реализации Программы:

На этапе начальной подготовки – 2 года

Учебно-тренировочный этап – 4 года.

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 6 лет.

г.Нижний Новгород

2023

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Общие положения**
- 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**
- 3. Система контроля**
- 4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**
- 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**
- 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «шахматы» в МБОУ ДО СШ № 9 с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» утвержденным приказом Минспорта России от 06 сентября 2023г. № 638 (далее ФССП).

Данная Программа предназначена для тренеров-преподавателей, и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебно-тренировочных групп в зависимости от возраста, от уровня развития физических качеств и специальных особенностей обучающихся.

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Цели программы:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъекта РФ.

Достижение указанных целей зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, учебно-тренировочного и соревновательного процесса;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) | |
|---|--|--|---------------------------------|---|
| | | | Минимальная наполняемость групп | Максимальный количественный состав группы |
| Этап начальной подготовки | 2 | 6 | 10 | 20 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 8 | 6 | 12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 10 | 1-2 | - |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 12 | 1-2 | - |

2.2. Объем Программы.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|-------------------|---------------|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | |
| | До года | Свыше года | Первый год | Второй-третий год | Четвертый год | Весь период |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 9 | 12 | 16 | 20 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 468 | 624 | 832 | 1040 |

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Учебно-тренировочное занятие - это педагогический процесс, направленный на формирование двигательных умений и навыков, воспитание и совершенствование определенных способностей занимающихся, обуславливающих их готовность к достижению высоких спортивных результатов.

Учебно-тренировочный занятия - системное воздействие на личность, физическое состояние спортсмена с целью повышения физической работоспособности, овладения техникой упражнений.

В учебно-тренировочных занятиях выделяют следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка

Виды (формы) организации учебно-тренировочных занятий:

- индивидуальная форма – применяется, в целях развития физических качеств, формирования и совершенствования технических и тактических умений и навыков, предназначена для спортсменов, отличающихся по подготовленности от основной группы.

- групповые формы – одновременное выполнение разных заданий тренера в нескольких группах, разделение на группы осуществляется по уровню подготовленности и другим признакам (игровые амплуа).

- командная форма – выполнение одного и того же задания всем составом группы. При ее использовании обеспечивается высокая плотность учебно-тренировочного занятия. Важно, чтобы при командной форме спортсмены не мешали друг другу и все видели тренера, а он всех учеников.

К иным видам занятий относятся дополнительные (самостоятельные), когда спортсмен занимается по индивидуальному плану (по заданию тренера) вне командных тренировок.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку в СШ № 9, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся

составной частью учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

| № п/п | Виды учебно- тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|---|---|---|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |

| | | | | |
|------|--|---|-------------|-------------------------------------|
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | |

- Спортивные соревнования.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку в СШ № 9, представляет собой участие в спортивных соревнованиях контрольных, отборочных и основных на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Функции соревнований в спортивной подготовке значительны и многообразны. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки спортсменов. Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Необходимость достижения в основных соревнованиях максимально доступных результатов в большей мере определяет структуру и содержание всей системы подготовки.

Другие соревнования могут носить отборочный или контрольный характер, решать разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

1. Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств хоккеистов, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования (товарищеские встречи). Программа их может существенно отличаться от программы отборочных или основных соревнований, и может быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

2. Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменами ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

3. Основные соревнования. В них спортсмены ориентируются на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

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

Для участия спортсменов в спортивных соревнованиях предъявляются следующие требования:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилами вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
 - выполнение плана спортивной подготовки;
 - прохождение предварительного соревновательного отбора;
 - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
 - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Иные виды (формы) обучения:

- теоретические, практические, восстановительные, медицинские, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план:

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|-------|---|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 14-16 | 8-14 | 4-8 | 4-6 | 4-6 | 4-6 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | - | - | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 4-6 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 10-15 | 15-20 | 20-30 | 20-30 | 30-35 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 32-42 | 28-32 | 26-30 | 24-28 | 22-24 | 18-20 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 44-48 | 40-44 | 38-42 | 36-40 | 36-40 | 32-34 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 5-7 |

Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы обучения | | | | | |
|------------------------------|--|---------------------------|------------|--|-------------------|---------------|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | Первый год | Второй-третий год | Четвертый год | |
| | | | | | | | |
| | | 4,5 | 6 | 9 | 12 | 16 | 20 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 33 | 40 | 37 | 42 | 44 | 42 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | - | - | 18 | 20 | 24 | 42 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 35 | 72 | 94 | 190 | 104 |
| 4. | Техническая подготовка | 82 | 95 | 130 | 178 | 210 | 333 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая | 115 | 134 | 184 | 254 | 320 | 436 |
| 6. | Инструкторская, судейская практика | - | 4 | 13 | 20 | 25 | 42 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 4 | 4 | 14 | 16 | 19 | 41 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 468 | 624 | 832 | 1040 |

2.5. Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---|---|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; | В течение года |
| 1.3. | Встречи с представителями учебных заведений физкультурной направленности (СВГУ, ДВГАФК) | - формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 2.3 | Участие в мероприятиях ЗОЖ творческой направленности. | -принимать активное участие в конкурсах рисунков, созданий логотипов, названий команд (творческая работа) | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; -массовых акциях, флешмобах; -молодежных форумах; | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | | -реконструкциях исторических событий. | |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |
| 5. | Работа с родителями | | |
| 5.1. | Приглашение и участие родителей на спортивных соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях, открытых занятиях | Мастер-классы, игры направленные на: - сплочение семьи; - вовлечение родителей в спортивную жизнь; - установка семейных традиций. | В течение года |

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|--|------------------|--|
| Этап начальной подготовки | Теоретическое занятие по ознакомлению с общероссийскими антидопинговыми правилами. | Январь-март | Отметка в журнале о проведении теоретического занятия |
| | Прохождения курса дистанционного обучения «Ценности спорта» на сайте: «RUSADA» | Январь-март | Тренерскому составу провести для родителей спортсменов возраста (от 7 до 13 лет) работу, направленную о создании учетной записи спортсмена через родительский профиль на сайте: «RUSADA». Сертификаты о прохождении спортсменом курса предоставить в администрацию СШ №4 . |
| | Родительское собрание | Февраль | Лекция: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» |
| | Лекция | Апрель | Тема: Антидопинговые правила» |
| | Лекция | Октябрь | Тема: «Спортивные ценности, спортивная этика правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования» |
| | Антидопинговая викторина | Ноябрь | Тема «Честная игра» |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Прохождение курса дистанционного обучения «Антидопинг» на сайте: «RUSADA» | Январь-март | Сертификаты о прохождении спортсменом курса предоставить в администрацию СШ. |
| | Родительское собрание | Февраль | Лекция: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» |
| | Лекция | Апрель | Тема: Антидопинговые правила» |
| | Антидопинговая викторина | Май | Тема «Чистый спорт» |
| | Антидопинговая викторина | Сентябрь | Тема «Правила в спорте» |
| | Лекция | Октябрь | Тема: «Спортивные ценности, спортивная этика правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования» |
| Этапы совершенствования | Прохождение курса дистанционного обучения «Антидопинг» на сайте: «RUSADA» | Январь-март | Сертификаты о прохождении спортсменом курса предоставить в администрацию СШ. |

| | | | |
|---|-----------------------|----------|---|
| спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Родительское собрание | Февраль | Лекция: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» |
| | Лекция | Апрель | Тема: Антидопинговые правила» |
| | Викторина | Сентябрь | Тема «Правила в спорте» |
| | Лекция | Октябрь | Тема: «Спортивные ценности, спортивная этика правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования» |

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Шахматы как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся.

Инструкторская и судейская практика направлены на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучению по шахматам. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать тактические и технические атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно называть это действие в соответствии с терминологией шахмат, правильно показывать его, дать обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Инструкторская практика

| Год обучения | Вид | Содержание |
|--------------|----------------|--|
| НП | Судейская | -изучение правил игры |
| УТГ | Инструкторская | -формирование умения наблюдать и анализировать -определение ошибок при выполнении упражнений партнером и указание пути их исправлений |
| | Судейская | -совершенствование знаний правил игры -умение вести судейскую документацию -изучение методики судейства в качестве линейного и главного судьи |
| ССМ, ВСМ | Инструкторская | -составление учебно-тренировочных планов -написание конспектов по видам подготовки -составление положение о проведении соревнований -проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки -определение ошибок при выполнении упражнений и указание пути их исправлений |
| | Судейская | -совершенствованные знаний правил -совершенствование методики судейства -участие в судействе тренировочных и товарищеских игр в группах НП и УТГ с последующим анализом собственных действий и действий партнеров |

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Медико-биологические средства восстановления

| | |
|------------|--|
| I уровень | Физические упражнения |
| | Закаливание |
| | Питание |
| | Витамины |
| | Очищение организма |
| | Режим труда и отдыха |
| II уровень | Физиотерапия: электрофорез, фонофорез, магните- и парафинотерапия, грязелечение, УВЧ, ультрафиолетовое излучение, мази, гели |
| | Фармакология: тонизирующие препараты, транквилизаторы, противогипоксия, адаптогены (желудочные) |

| | |
|--|---|
| | Терапия: мануальная, иглорефлексотерапия, баро- и гидробальнеотерапия, блокады, анестезия |
| | Массаж: лечебный, спортивный, медицинский, косметический, сегментарно-рефлекторный, виброкрио-, гидро- и т.д. |
| | Фитотерапия |

В группах начальной подготовки общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют средства восстановления, которые предусматривают оптимальное построение учебно-тренировочного процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

Учебно-тренировочные группы. С ростом тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в полном объеме следует применять средства восстановления во время учебно-тренировочного процесса, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годовичного цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (Частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "шахматы";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "шахматы";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "шахматы";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "шахматы";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой СШ № 9, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «шахматы»

| № | Этапы Возраст (лет) | Этапы начальной подготовки (НП) | | | |
|---|---|---------------------------------|---------|----------|---------|
| | | I 6 | | II 7 | |
| | | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки |
| 1 | Бег на 30 м | 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 7 | 4 | 10 | 6 |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +1 | +3 | +3 | +5 |
| 4 | Приседание без остановки | - | - | - | - |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола | - | - | - | - |
| 6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 110 | 105 | 120 | 115 |
| 7 | Челночный бег 3x10 м с высокого старта | - | - | - | - |
| 8 | Уровень спортивной квалификации | Не устанавливается | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «шахматы»

| № | Этапы | Этапы спортивной специализации (УТГ) | | | | | | | |
|--------------------------------|---|---------------------------------------|-------|---------|-------|----------------------------|-------|---------|-----|
| | | I | | II | | III | | IV | |
| | | 8-10 | | 11-13 | | 14-16 | | 17-18 | |
| Контрольные упражнения (тесты) | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | |
| 1 | Бег на 30 м | 6,0 | 6,2 | 5,9 | 6,0 | 5,6 | 5,9 | 5,4 | 5,7 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 17 | 11 | 21 | 12 | 25 | 13 | 27 | 13 |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +7 | +9 | +8 | +10 | +8 | +11 | +9 | +12 |
| 4 | Приседание без остановки | 10 | 8 | 12 | 10 | 14 | 11 | 16 | 11 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола | 2 | | 3 | | 4 | | 6 | |
| 6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7 | Челночный бег 3х10 м с высокого старта | 9,2 | 9,5 | 8,9 | 9,1 | 8,5 | 8,7 | 8,0 | 8,5 |
| 8 | Уровень спортивной квалификации | III,II,I- юношеский спортивный разряд | | | | III,II,I-спортивный разряд | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта «шахматы»

| № | Этапы | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
|-------|---|---|-------|---|-----|
| | Возраст (лет) | Не ограничивается | | Не ограничивается | |
| | Контрольные упражнения (тесты) | 10 | | 12 | |
| Юноши | | Девушки | Юноши | Девушки | |
| 1 | Бег на 60 м | 9,5 | 10,1 | 8,2 | 9,6 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 28 | 14 | 34 | 13 |
| 3 | Приседание без остановки | 18 | 12 | 22 | 16 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола | 8 | 8 | 12 | 12 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +9 | +13 | +11 | +15 |
| 6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 180 | 165 | 215 | 180 |
| 7 | Челночный бег 3x10 м с высокого старта | 7,9 | 8,2 | 7,2 | 8,0 |
| 8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | 46 | 40 | 49 | 43 |
| 9 | Уровень спортивной квалификации | Кандидат в мастера спорта | | Мастер спорта России, гроссмейстер России, Мастер спорта России международного класса | |

3.4. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

1. соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "хоккей";
2. наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
3. соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Рабочая программа по виду спорта шахматы

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Построение годового цикла подготовки является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которые определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годовым циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной нормы.

Продолжительность тренировочного периода 52 недели, в том числе 42 недели непосредственно в условиях спортивной школы, и 10 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха, в зависимости от периода занятий.

С увеличением общего годового объема часов по годам подготовки, изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на общефизическую, специальную, тактическую и психологическую подготовку.

Особенность этапа начальной подготовки — это работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому построение подготовки с позиции периодизации в этих возрастных этапах нецелесообразно. В этом случае при построении подготовки изначально весь тренировочный материал конкретного года подготовки целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те, или иные виды подготовки.

В течение всего года проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие физических качеств и постепенного введения специальной подготовки юных шахматистов. Задачей этого этапа будет являться набор в первый

год максимально большего количества занимающихся и формирование у них интереса к занятиям шахматами, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных занятий, и на этой основе производится рациональное построение тренировочного процесса в годичном цикле. На предварительном этапе распределение объемов программного материала в годичном цикле целесообразно осуществлять по месячным (мезоциклам с последующим определением структуры содержания недельных микроциклов, входящих в тот или иной месячный цикл). Основная направленность тренировочной работы определяется годовыми тематическими планами работы тренировочной группы по этапам подготовки.

Содержание и методика работы на этапе начальной подготовки.

Распределение времени в годовом плане-графике на основные разделы подготовки по годам осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. Этап начальной подготовки охватывает младший школьный возраст, решающий возраст в жизни ребенка. Это - этап набора и отбора детей, способных к занятиям шахматами.

Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом - создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям.

Цель первого этапа многолетней подготовки в шахматах - выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку - заложить прочный фундамент развития физических качеств, обучение основным приемам техники игры и тактическим действиями.

Примерный программный материал для групп начальной подготовки.

1. Шахматный кодекс в России. Судейство и организация соревнований.
2. Судейство и организация соревнований. Основные положения шахматного кодекса. Значение спортивных соревнований и их место в тренировочном процессе.
3. Исторический обзор развития шахмат.
4. Испанские и итальянские шахматисты XVI-XVII веков. Ранняя итальянская школа. Калабриец Греко. Шахматы как придворная игра.
5. Дебют.
6. Гамбит Эванса, венская партия, королевский гамбит. Стратегические

идеи новоиндийской защиты, каталонского начала.

7. Миттельшпиль.
8. Типичные комбинации в миттельшпиле. Стратегическая инициатива.
9. Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции.
10. Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.
11. Эндшпиль.
12. Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания. Сложные окончания.
13. Основы методики тренировки шахматиста.
14. 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.
15. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.
16. Требование к режиму шахматиста. Режим во время соревнований.
17. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста.
18. Российская и зарубежная шахматная литература.
19. Методика работы с шахматной литературой.
20. Принцип составления тренировочной и дебютной картотеки.
21. Общефизическая подготовка.

Требования по подготовке.

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

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

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

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

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

6. Участвовать в квалификационных турнирах.

Содержание и методика работы на этапе начальной подготовки.

На этапе начальной подготовки годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической и специальной подготовке, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные шахматисты обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций. Овладевать теоретическими знаниями, непосредственно связанными со спортивной тренировкой.

Цель первого этапа специализированной подготовки шахматистов заключается в том, чтобы создать надежную базу технико-тактических умений и навыков. Повышение уровня разносторонней физической и специальной подготовленности. Приобщение к соревновательной деятельности и приобретение соревновательного опыта.

Основные задачи специализированной подготовки шахматистов:

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям шахматами.
2. Развитие тактического мышления, приобретение навыков самостоятельной работы над шахматами.
3. Ознакомление с приемами атаки в шахматной партии, проблемами центра.
4. Углубленное изучение легко фигурных окончаний и основных технических приемов ладейного эндшпиля.
5. Изучение понятия инициативы в дебюте, расширение знаний по истории шахмат.
6. Изучение элементарных основ судейства и организации шахматных соревнований.
7. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.

Основными средствами специализированной подготовки шахматистов являются:

1. Развитие тактического мышления.
2. Развитие навыка самостоятельной работы над шахматами.
3. Углубленное изучение основных технических приемов ладейного эндшпиля.
4. Углубленное изучение понятия инициативы в дебюте.
5. Расширение знаний по истории шахмат, изучение элементарных основ судейства и организации шахматных соревнований.

Развитие занимающихся в младшем и частично среднем школьном возрасте идет относительно равномерно, соответственно равномерно должны повышаться и тренировочные требования.

Для второго этапа специализированной подготовки характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Постепенно возрастает доля индивидуального подхода в формировании личностных особенностей спортсменов. Большое значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания.

Примерный программный материал для учебно-тренировочных групп первого и второго года.

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Единая Всероссийская классификация. Обзор развития шахмат в России и мире.
3. Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.
4. Судейство соревнований. Воспитательная роль судьи. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские.
5. Исторический обзор развития шахмат.
6. Мастера XVIII века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Андре Франсуа Филидор и его теория.
7. Дебют.
8. План в дебюте. Оценка позиций в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи защиты двух коней, дебюта четырех коней, защиты.
9. Филидора, шотландской партии, шотландского гамбита.
10. Миттельшпиль.
11. Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетании идей. Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь.
12. Эндшпиль.
13. 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.
14. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.
15. Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Гигиена умственного труда. Личная гигиена шахматиста.
16. Основы методики тренировки шахматиста.
17. Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс.
18. Общефизическая подготовка.

Требования по подготовке.

1. Знать категории соревнований.

2. Знать основные положения теории Филидора.
3. Уметь составить план и дать оценку позиции в дебюте.
4. Показать знание стратегических идей защиты двух коней, дебюта четырех коней.
5. Владеть сложными комбинациями на сочетание идей, уметь осуществлять прием «форпорст».
6. Владеть окончаниями «легкая фигура против пешек», ладья против.
7. Умение ставить мат конем или слоном.
8. Знать основные положения личной гигиены шахматиста.

Содержание и методика работы на тренировочном этапе третьего, четвёртого года.

Целью спортивной специализированной подготовки шахматистов является плавный переход от спокойно текущей работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технико-тактических требований к сложным задачам.

Возраст занимающихся на втором этапе спортивной специализированной подготовки, как правило, совпадает с пубертатным периодом-подростковым возрастом. Он характеризуется интенсивным ростом, повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма. В этом возрасте занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий-укрепление здоровья, достижения высоких результатов и т.д.

| Возрастные особенности | Методические особенности |
|--|---|
| Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация и другие физические способности | Необходимо осторожное повышение нагрузок |
| Отставание в развитии сердечнососудистой системы приводит к повышению давления, сердечного ритма, быстрой утомляемости | Необходимо внимательно дозировать нагрузку, заботиться о восстановлении и отдыхе, регулярно осуществлять врачебный контроль |
| В поведении подростков отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны раздражителю | Важнейшая задача-воспитание «тормозов». Для этого необходима спокойная обстановка, доброжелательность, понимание, терпение, но не снижая требовательности |

При планировании нагрузки на данной этапе в подготовительном периоде средствами ОФП и СП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической подготовленности, и повышение уровня функциональной специальной работоспособности. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Занимающиеся должны уметь анализировать, определять сильные и слабые стороны различных стилей игры, разрабатывать и на практике использовать тактические варианты.

Общая характеристика системы спортивной подготовки.

Спортивная подготовка – это постоянный, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся.

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку.

Виды и компоненты спортивной подготовки

| № п/п | Виды подготовки | Компоненты (подвиды) | Направленности работ |
|--------------|-------------------------|-----------------------------------|--|
| 1. | Физическая | Общефизическая | Повышение общей дееспособности |
| | | Реабилитационно-восстановительная | Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление. |
| 2. | Психологическая | Базовая | Психологическое развитие, образование и обучение |
| | | К тренировкам | Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам. |
| 3. | | К соревнованиям | Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации. Формирование эмоциональной устойчивости к стрессовым игровым ситуациям. Совершенствование умения мобилизоваться в наиболее ответственные моменты соревновательной деятельности. |
| 4. | Тактическая | Индивидуальная | Подготовка ситуаций выбора ответных действий и принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени, распределение сил, разработка тактики поведения. |
| | | Командная | Формирование команды, определение командных и личных задач, расстановка игроков при различных системах соревнований. |
| 5. | Теоретическая | Лекционная | Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в шахматах. |
| | | В ходе практических занятий | |
| | | Самостоятельная | |
| 6. | Соревновательная | Общеподготовительная | Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности |
| | | Специально- | |

| | | | |
|--|--|------------------|--------------|
| | | подготовительная | выступлений. |
| | | Соревнования | |

Средства спортивной подготовки.

В шахматах наибольшую ценность имеют те классификации упражнений, которые помогают решать конкретные задачи и наиболее полно отражают типичную специфику шахмат, в основу положен признак их большей или меньшей специфичности.

Общая подготовка – физическая, морально-волевая и психологическая, специальная выносливость, специальная подготовка – отработанный дебютный репертуар, наличие наигранных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов.

Совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономического расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа.

При подготовке шахматистов, очень важно уметь различать нагрузки по такому признаку – это позволяет максимально приблизить тренировочные нагрузки к соревновательным.

Принципы спортивной подготовки.

Принципы спортивной подготовки это наиболее общие положения управления тренировочным процессом. В спортивной подготовке занимающихся шахматами следует руководствоваться тремя группами принципов: общепедагогическими (дидактическими), спортивной тренировки и методическими принципами подготовки шахматистов.

Классификация принципов спортивной подготовки

| № п/п | Группа принципов | Название принципов | Сущность принципов |
|--------------|---------------------------|--------------------------------|--|
| 1. | Общепедагогические | Воспитывающего обучения | Воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности. |
| | | Сознательности и активности | Формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности. |
| | | Доступности и индивидуализации | Учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении тренировочного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха. |
| | | Наглядности | Создание правильного представления (точного образа) на основе зрительного, |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | | | слухового, тактильного и мышечного восприятия. |
| | | Прочности и прогрессирувания | Достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление тренировочного материала и повышение требований. |
| 2. | Спортивной тренировки | Направленности к высшим достижениям | Полное развитие способностей занимающихся и реализация их на соревнованиях самого высокого ранга. |
| | | Специализация и индивидуализация | Сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учёт индивидуальных особенностей в тренировочном процессе. |
| | | Единства всех сторон подготовки | Имея общую цель. Все виды подготовки должны осуществлять в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга. |
| | | Непрерывности и цикличности | Для достижения высоких результатов необходимы многолетние круглогодичные тренировки с повторением и развитием процесса. |
| | | Максимальности и постепенности повышения требований | Достижения цели невозможно без высокого уровня всех сторон подготовки, но максимум-величина относительная, регулярное применение максимальных требований делает их привычным и позволяет постепенно повышать их. |
| | | Волнообразности нагрузок | Постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья возможно при волнообразном наращивании нагрузок, как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности. |
| 3. | Методические принципы подготовки шахматистов | Сопряженности | Поиск путей экономизации процесса, решение одновременно нескольких задач, например, сочетать технико-тактическую и физическую подготовку. |
| | | Соразмерности | Оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств. |
| | | Избыточности | Применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательную подготовку трудных задач и комбинаций больше, чем требуется. |
| | | Моделирование | Широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. |

В качестве вспомогательных средств часто используются другие виды спорта

Нормативные требования знаний для группы совершенствования спортивного мастерства.

1. Продемонстрировать знания начальной подготовки и тренировочного этапа обучения.
2. Знать функции федерации по шахматам и министерства по физической культуре и спорту.
3. Получить зачет по судейству и организации соревнований.
4. Знать творческое наследие М. Чигорина, Э. Ласкера, о шахматной жизни начала XX века. Знать довоенный период советской шахматной школы.
5. Владеть методами работы над дебютом. Показать знания стратегических идей защиты Алехина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, старо индийского начала, голландской защиты, английского начала.
6. Владеть приемами защиты в шахматной партии, показать умение создавать слабости в лагере противника.
7. Владеть приемами борьбы в сложных много пешечных и ладейных окончаниях.
8. Знать схему построения индивидуального плана – графика тренировочных занятий.
9. Пропагандировать здоровый образ жизни, значение правильного режима и двигательной активности для шахматиста.
10. Сделать обзор шахматной периодики и сборников турнирных партий крупнейших соревнований.
11. Выполнить норматив КМС.

Нормативные требования знаний для группы высшего спортивного мастерства.

1. Знать методику подготовки к отдельной партии и соревнованию в целом.
2. Показать знания по всем основным дебютам.
3. Владеть методикой самостоятельной подготовки к партиям по электронным базам данных.
4. Знать методы совершенствования подготовки шахматиста.
5. Владеть методикой работы с шахматной литературы.
6. Принимать участие на проходивших в течение года официальных соревнованиях.
7. Выполнить норматив мастера спорта.

Примерный программный материал группы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

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.

X-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: 54 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.

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.

1. 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.

2. Показать знания новоиндийской защиты, каталонского начала.

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

4. Уметь разыгрывать сложные окончания всех видов.

5. Знать методы совершенствования подготовки шахматиста.

6. Владеть методикой работы с шахматной литературы.

7. Подтвердить норматив кандидата в мастера спорта.

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.

Физическая подготовка и методика развития физических способностей.

Физическая подготовка - это организованный процесс, направленный на всестороннее развитие организма занимающихся - укрепление опорно-связочного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем; укрепление здоровья и повышение работоспособности; развитие физических качеств. Физическая подготовка - неотъемлемая часть тренировки на всех этапах становления и совершенствования спортивного мастерства. Задачи физической подготовки - разностороннее развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств игроков в шахматы. Задачи физической подготовки вытекают из общих задач системы физического воспитания и конкретизируются специфическими особенностями данного вида спорта.

Физическая подготовка шахматистов направлена на решение следующих задач.

1. Повышение уровня разностороннего физического развития и повышение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка).
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Воспитание основных физических качеств (координации, ловкости, гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности шахматистов, таких, как выносливость.
4. Повышение психологической подготовленности.
5. Создание условий для активного отдыха и восстановления организма в

период снижения тренировочных нагрузок.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. Общая физическая подготовка обязательна в подготовке занимающихся всех уровней.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает всестороннее развитие шахматиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей шахматиста, а также является условием психической устойчивости проявления волевых качеств.

Задачи общей физической подготовки:

1. разностороннее физическое развитие занимающихся;
2. укрепление здоровья;
3. повышение функциональных возможностей организма;
4. расширение диапазона двигательных навыков;
5. развитие физических качеств;
6. повышение спортивной работоспособности;
7. стимулирование восстановительных процессов, происходящих в организме.

Поэтому к средствам общей физической подготовки относятся упражнения, которые позволяют наиболее полно решать задачи разностороннего физического развития и укрепления здоровья; содействуют более полному развитию основных двигательных качеств, необходимых шахматисту; способствуют улучшению общей координации движений; помогают более полному и быстрому восстановлению после напряженной тренировочной работы.

Общеразвивающие упражнения необходимо включать в каждое занятие. Их содержание, объем и дозировка зависят от уровня физической подготовленности занимающихся, периода тренировочной работы, предстоящих соревнований и т.п.

Координационные способности и ловкость. Под координационными

способностями понимают, во-первых, способность целесообразно формировать (строить) целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим соответственно требованиям меняющихся условий. Координационные способности во многом определяются координационными функциями центральной нервной системы и таким ее свойством как пластичность. Определяющее значение имеет также приобретенный опыт усвоения и перестройки движений: чем богаче запас двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом, тем большими возможностями он располагает для освоения новых движений и преобразования их. Для оценки координационных способностей пользуются различными критериями, причем ни один из них не является пока общепринятым.

Координационные способности и ловкость среди других физических качеств игроков в шахматы имеют важное значение. Основной путь развития ловкости - это обогащение спортсменов все новыми разнообразными навыками и умениями, развитие координационных способностей.

В качестве средств воспитания координационных способностей шахматиста могут быть использованы самые разнообразные упражнения из числа средств общей и специальной подготовки, если они связаны с преодолением координационных трудностей. По мере того как упражнение становится привычным, снижается его эффективность воздействия на координационные способности. Новизна, необычность и обусловленная ими степень координационных трудностей - определяющие критерии выбора двигательных заданий для воспитания координационных способностей.

При развитии ловкости необходимо учитывать следующие методические положения.

1. Упражнения на ловкость требуют повышенного внимания, точности движений, и поэтому лучше всего проводить их в начале основной части тренировки.

2. Упражнения в каждом тренировочном занятии должны быть в достаточной степени трудны в координационно-двигательном отношении (изменение исходных положений, усиление противодействий, изменение пространственных границ, скорости или темпа движений, переключение с одного движения на другое и т.д.).

3. Объем упражнений и длительность серий в рамках одной тренировки должны быть небольшими, так как большой объем и длинные серии быстро утомляют нервную систему, в результате чего снижается тренирующее воздействие.

4. Дети гораздо быстрее, чем взрослые, овладевают навыками, поэтому в юном возрасте необходимо развивать общую ловкость с помощью подвижных и спортивных игр, общеразвивающих, гимнастических и легкоатлетических упражнений, выполняемых в необычных условиях, на местности и т.д.

5. Для развития ловкости используют самые разнообразные упражнения, в которых спортсмен должен выходить из неожиданно сложившейся ситуации с

помощью находчивых, быстрых и эффективных действий.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Упражнения с мячом: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций. Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые.

Выносливость - способность человека выполнять продолжительную работу без снижения ее мощности и эффективности. Специальная выносливость спортсмена означает способность противостоять утомлению в условиях специфических нагрузок, особенно при максимальной мобилизации функциональных возможностей организма для достижений в избранном виде спорта. Общая выносливость шахматистов означает совокупность функциональных свойств его организма, которые составляют неспецифическую основу проявлений выносливости в различных видах деятельности. Биологической основой общей выносливости являются аэробные возможности организма спортсмена. Как правило, общая выносливость квалифицированных игроков в шахматы развивается на начальных этапах подготовки к основным соревнованиям, а на этапах специальной подготовки и в период соревнований упражнения на развитие общей выносливости применяют как восстановительные средства.

Высокоразвитые аэробные возможности являются хорошей базой для развития специальной выносливости.

Специальная соревновательная выносливость игрока в шахматы характеризуется внешне такими интегральными показателями:

1. Сохранение и увеличение по ходу состязания числа эффективных соревновательных действий.

2. Стабильность технико-тактических действий на протяжении длительных соревновательных нагрузок.

Для развития и совершенствования общей и специальной выносливости игроков в шахматы применяют следующие методы.

Метод равномерной тренировки - продолжительная нагрузка (не менее 20 мин) дается в сравнительно равномерном умеренном режиме при частоте пульса 140-150 уд./мин. Для такой формы работы можно рекомендовать специальные упражнения и общие упражнения - кроссовый бег, плавание, бег на лыжах и др.

Метод повторно-переменной тренировки - планомерное изменение скорости выполнения упражнения в сторону увеличения настолько, чтобы возник кислородный (кратковременный) долг, который должен быть погашен при дальнейшем

выполнении упражнения в умеренном темпе. До повышения интенсивности упражнение выполняется при пульсе 140-160 уд./мин, после повышения интенсивности - пульс 170-180 уд./мин.

Интервальный метод - многократное повторение кратковременных «порций» работы при строгой регламентации продолжительности упражнения и пауз отдыха между сериями для каждого тренировочного занятия. Интенсивность упражнений подбирается с таким расчетом, чтобы к концу серии ЧСС была бы на уровне до 180 ± 5 уд./мин (наибольший ударный объем сердца). Следующую серию упражнений начинают при выходе пульса на уровень 120-130 уд./мин. Продолжительность одной серии упражнений циклического характера - 1,5-2 мин, а основных упражнений - 2-4 мин.

Метод круговой тренировки - последовательное выполнение на станциях упражнений, направленных на развитие силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях с технической подготовкой.

Комплексный метод - сочетание упражнений различного тренирующего воздействия.

Для развития общей выносливости необходимо продолжительное воздействие нагрузки на организм спортсмена. Наиболее эффективны упражнения, в которых участвует большое количество мышечных групп и их работа создает «мышечный» насос, способствующий хорошему кровообращению. К ним можно отнести спортивные игры, кроссовый бег, езду на велосипеде, лыжные гонки, плавание и др.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения, в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа. Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Вращения в голеностопных суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, много скоки, ходьба в полном приседе и в полуприседе. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, «скрестным» шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время

бега.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках.

Беговые упражнения.

1. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.
2. Бег с произвольным ускорением 3—5 м.
3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.
4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.
5. Бег с высоким подниманием бедра.
6. Бег с захлестывающим движением голени назад.
7. Бег спиной вперед.
8. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).
9. Передвижение приставными шагами попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг).
10. Передвижение приставными шагами лицом вперед с одновременным перемещением вправо-влево.
11. То же самое, но спиной вперед.
12. Передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставится попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

Прыжковые упражнения.

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.
9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).
10. Прыжки обеими ногами через скамейку.

Упражнения для мышц рук.

1. Стоя в основной стойке - руки вперед, в стороны, вверх.
2. Руки к плечам - круговые вращения руками.
3. Круговые вращения прямыми руками - 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.
4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.

5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.

6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.

7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.

8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.

9. Сцепить кисти «в замок» - разминание.

10. Правая рука вверху, левая внизу рывки руками назад.

11. Правая рука вверху, левая внизу - рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверху, правая внизу.

12. Стоя лицом к стене - отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.

13. Упор лежа - отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.

14. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу.

Упражнения для мышц туловища.

1. Ноги на ширине плеч - наклоны, доставая руками пол.

2. Ноги шире плеч - наклоны, доставая пол локтями.

3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.

4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе - круговые движения тазом.

5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг.

6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.

7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.

8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе - три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.

9. То же, что и упражнение, но руки сцеплены вверху над головой.

10. То же, что и упражнение, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.

11. Ноги на ширине плеч, одна рука вверху, другая внизу - на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.

12. Лежа на животе, руки за головой - прогибание назад.

13. Упор сзади - разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.

14. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища - наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.

15. То же, но руки за головой.

16. То же, но руки вверх.

17. Лежа на спине, руки в стороны - поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.

18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30-50 см от стола - не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.

Упражнения для мышц ног.

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.

2. Руки на поясе - выпад правой ногой, три пружинистых покачивания.

То же, выпад левой ногой.

3. То же, но смена ног прыжком.

4. То же, но выпад ногой в сторону.

5. Руки выставлены вперед - поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.

6. Упор присев, правая нога в сторону - не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.

7. Прыжком смена положения - упор присев, упор лежа.

8. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени - круговые вращения в коленных суставах.

9. Руки на поясе, нога на носке - круговые вращения в голеностопном суставе.

10. Отступив на 60-80 см от стены и упираясь руками в нее - поднимание на носках.

11. Руки на поясе - из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед - танец вприсядку.

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.

Психологическая подготовка.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической, теоретической, специальной и технико-тактической подготовленности игроков в шахматы является психическая готовность шахматиста к соревнованию, которая формируется в процессе психологической подготовки. Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической, специальной и технико-тактической подготовленности, а с другой позволяет противостоять пред соревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Психологическая подготовка осуществляется в процессе многолетней подготовки шахматиста на протяжении всей его спортивной деятельности и направлена на непрерывное развитие и совершенствование мотивации к тренировочной и соревновательной деятельности, нацеленности на достижение высоких спортивных результатов; это и воспитание специфических психических качеств, способствующих успешности реализации своих способностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка шахматиста направлена на формирование у него установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности.

Для соревновательной деятельности в шахматах характерны повышенное внимание, эффективное зрительное восприятие; быстрота оперативного мышления; поиск неожиданных решений возникающих игровых задач; настойчивость, решительность, смелость, сообразительность;

эмоциональная устойчивость; широкое распределение и устойчивость

внимания.

Специфика психологической подготовки шахматиста обусловлена, с одной стороны, неповторимостью соревновательных моментов, а с другой - неповторимостью и индивидуальным своеобразием личности спортсмена. В связи с этим психологическая подготовка шахматиста - это прежде всего процесс формирования личности.

В воспитании личности спортсмена выделяют такие направления:

1. формирование мотивации тренироваться и соревноваться;
2. совершенствование процессов мышления и развитие сообразительности;
3. воспитание спортивного характера (воли, эмоциональной устойчивости и т.д.);

Охарактеризуем некоторые свойства, определяющие личность игрока в шахматы.

Решительность - свойство воли, которая помогает игроку вовремя принять правильное решение и без промедления решить ситуацию оптимальным действием. Важную роль в решении имеет предвидение игровой ситуации - антиципация.

Самообладание - свойство воли сосредоточиться во время тренировок и соревнований, управлять эмоциями, контролировать себя в сложностях борьбы.

Самостоятельность - свойство спортсмена верить в свои силы без посторонней помощи. Оно проявляется в индивидуализации подготовки, саморегуляции подготовки и соревновательной деятельности (тактика, анализ, планирование и т.д.).

Самоконтроль - систематическое исследование своих поступков, здоровья, уровня моторных способностей, изменение кондиции и функций при тренировочных нагрузках. Ведение дневника, видеозаписей помогает регулированию тренировочного процесса, объему и интенсивности нагрузок, рекреации, а также анализу выступлений на соревнованиях.

Сосредоточенность - способность игрока быстро реагировать на ситуацию и игру, на деятельность соперника.

Психическая выносливость, стабильность - способность показывать спортивную подготовленность, самообладание в длинном поединке или серии встреч, несмотря на неблагоприятные факторы - такие, как счет во встрече или предыдущий результат встречи, стиль игры соперника, оптимальная активность, эмоциональность и т.п.

Важное свойство - *наблюдательность* (быстро угадать ситуацию, смену ситуаций и т.д.).

Для достижения успеха необходимо хорошее развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, смелости и решительности, инициативности и самостоятельности.

Целеустремленность является качеством, цементирующим всю структуру волевых качеств. Очень важно поставить себе трудные, но реально достижимые цели,

которые должны все время усложняться по мере их выполнения. Эти цели у разных игроков, конечно, различаются, но объединяет их то, что они должны, прежде всего, способствовать становлению и развитию личности, выработке настоящего спортивного характера, искоренению недостатков - как физических, так и моральных. Кто-то непременно хочет стать чемпионом, и у него есть возможности для этого, но на пути к цели ему придется бороться со своими неумением, слабостями, ленью, усталостью, идти на определенные жертвы в личном и социальном плане. Ведь известно, что в шахматах высоких результатов добиваются настойчивые и упорные спортсмены.

В качестве основных объектов комплексного психологического контроля выступают четыре формы психической готовности спортсменов, соответствующие конкретным требованиям осуществления ими соревновательной деятельности:

1. Общая готовность к спортивной деятельности.
2. Готовность к осуществлению спортивно-соревновательных действий в условиях конкретного этапа подготовки.
3. Текущая готовность к выполнению спортивных действий, соответствующих требованиям тренировочного процесса.
4. Непосредственная готовность к исполнению соревновательных действий в конкретных состязаниях.

Психическая готовность рассматривается как эффективность функционирования системы психологической регуляции, включающей в себя четыре структурных компонента: мотивационно-целевой, информационно-оценочный, эмоционально-волевой и коррекционно-исполнительный. Выделенные компоненты психологической регуляции выполняют соответственно направленную, организующую, энергезирующую и исполняющую функции.

Данная концепция психической готовности отражает сущность целенаправленной спортивной деятельности и самого спортсмена, как сознательного активного субъекта деятельности, адекватно отражающего и использующего условия деятельности в интересах поставленной цели.

Концепция психической готовности используется в качестве основного средства унифицированного анализа психического статуса спортсмена на разных этапах его подготовки. Такой анализ позволяет выявлять конкретные структурные и содержательные дефекты психической готовности. Эта концепция требует соответствующей организации обследования и выбора конкретных методов для его осуществления. Решающее значение при этом имеет организация психодиагностического обследования каждого спортсмена по многим разнородным и разноуровневым параметрам, относящимся к различным проявлениям психической готовности, а также комплексность обследований по формам (видам) готовности. Практически указанная разнородность параметров сводится к трем состояниям: эмоционального напряжения, психофункционального напряжения и относительного психологического покоя. Первое

вызывается соревновательными ситуациями; второе - условиями тренировочного процесса; третье - измерениями в условиях лабораторного эксперимента. Выбор конкретных методов обследования всегда является сложной задачей для тренера и спортивного психолога.

Определения структурных компонентов психической готовности.

Мотивационно-целевой компонент - это потребности, установки, интересы, мотивы, цели, которые лежат в основе структурных характеристик процесса регуляции деятельности. Уровень притязаний также относится к структурным особенностям регулирования, которые связаны с достижением цели деятельности. Этот уровень представляет собой степень трудности выбираемой индивидом цели. Факторы такого выбора условно подразделяют на ситуационные и личностные. Факторами первого типа являются, например, ожидание успеха или неудачи. Среди личностных переменных можно назвать потребность в достижении цели - стремление человека к удовлетворению, испытываемому при успехе в соревновательной ситуации любого рода.

Определение актуальных притязаний и мотивационных состояний проводится с помощью самооценочных граф-шкал. Они представляют собой отрезки прямой линии длиной 100 мм, без делений. Спортсмену предлагают чистую шкалу, полюсы которой обозначены соответственно самым слабым и самым сильным проявлением потребности. На ней он отмечает точкой выраженность данной потребности. При обработке результатов графического самооценивания шкала делится на 10 равных частей. Полученные деления обозначаются числами от 1 до 10.

Информационно-оценочный компонент проявляется в совокупности многообразных оценок и самооценок человека, которые содержат информацию о свойствах субъекта, его социальном окружении, условиях деятельности, о ценности данных свойств и условий. Благодаря этому оценки и самооценки становятся для личности инструментами самоуправления и регуляции деятельности, выполняющими ответственную роль в организации целостного поведения и текущей деятельности субъекта.

Для диагностики психической готовности, прежде всего, нужны данные о соответствии оценок и самооценок спортсмена объекту отражения и об отступлениях от адекватности. Но их адекватность можно измерить только тогда, когда есть какие-то объективные сведения о спортсменах. Источником таких сведений служат объективные показатели комплексного обследования их готовности. В связи с этим круг субъективных переменных необходимо ограничить, включая в него оценки и самооценки тех характеристик, объективные измерения которых предусмотрены в программе комплексного обследования. Кроме того, в качестве источника объективных сведений о возможностях и состояниях спортсмена используются экспертные оценки тренеров и других руководителей, имеющих большой опыт общения с данным спортсменом.

Эмоционально-волевой компонент объемлет регуляторную функцию эмоций в жизнедеятельности человека. Эмоции - одна из важнейших сторон психической деятельности, в них - в форме переживания – выражается отношение человека к окружающей действительности и самому себе. Эмоции возникают как результат соотношения знаний человека о благоприятных или нежелательных раздражителях с тем, что воздействует на него в определенный момент.

Эмоциональный компонент объединяет такие психические состояния, как тревога, фрустрация, стресс, дискомфорт, напряженность, конфликт и др.

Коррекционно-исполнительский компонент определяется тем, что чувственное отражение составляет источник всего процесса регулирования. Единство чувственного отражения, целостность его структуры, взаимосвязь между ее частями определяют сенсорную организацию человека, его сенситивность. Понятие сенситивности включает в себя не только собственно сенсорные, но и сенсомоторные характеристики, в которых важную роль играет кинестетический анализатор. Двигательный анализатор контролирует произвольные движения, являющиеся результатом деятельности других анализаторов. Двигательные процессы как бы вплетаются во все виды психологической деятельности, и самым полифункциональным органом двигательной деятельности служит рука.

Для измерения характеристик сенсомоторного компонента готовности в обследовании используется ряд психомоторных методов (кинематометрия обеих рук с заданной дифференцировкой амплитуды движений, регистрация точностных движений рук методом «миокинетической психодиагностики» и др.).

Методы управления психологической подготовкой шахматистов. Основная задача методов формирования и воспитания личности в психологической подготовке спортсменов, включающая развитие нравственных качеств, формирование мотивов спортивной деятельности и отношения к ней. Они используются для оптимизации общей психической готовности и, в частности, ее мотивационного компонента. Нравственные качества непосредственно не влияют на результативность спортсмена во время соревнований, но они играют важную роль для формирования и развития других психологических качеств. По существу, нравственные качества (честность, товарищество, дисциплинированность, чувство коллективизма и др.) являются определенными формами поведения спортсмена. Они стимулируют его активность, направляют и организуют его деятельность и тем самым содействуют развитию необходимых для спорта психологических качеств. Интеллектуальная и волевая активность спортсмена во время соревнований часто побуждается патриотизмом, любовью к спорту, чувством долга, сознанием общественной значимости своей деятельности.

Для осуществления нравственной подготовки используются методы, применяющиеся при воспитательной работе вообще: объяснение, убеждение, привитие навыков поведения, личный пример, поощрение и наказание, стимулирование,

требовательность и т. п. Однако эффективность данных методов зависит от целенаправленности организации условий, в которых живет и действует спортсмен, от требований, которые эти условия предъявляют к нему. Поэтому для решения частных задач подготовки спортсменов необходимо специально изменять и моделировать условия их жизнедеятельности. Подбор конкретных методов нравственной подготовки требует тщательного учета индивидуальных особенностей спортсменов.

Способность спортсмена к саморегуляции психической деятельности и поведения основана на определенном объеме знаний.

Это - знание условий, в которых он действует, собственных функциональных и технических возможностей, а также особенностей своих психических функций, состояний и поведения, которыми необходимо управлять. Психологическая подготовка большей частью является процессом самоподготовки, самовоспитания и самовоздействия. Она требует активного участия спортсмена, повышает значение знаний собственной психической деятельности и поведения.

Такие знания спортсменполучает путем целенаправленного самонаблюдения и психологического образования. Самонаблюдение способствует формированию самоконтроля, превращая психические функции в целенаправленные высшие психологические процессы. Через психологическое образование спортсмен приобретает необходимый минимум знаний о закономерностях психической деятельности и поведения. Объем психологических знаний должен включать знания о психических функциях и качествах, необходимых для соревновательной деятельности, о психических состояниях, которые могут возникать при ее осуществлении. Большое значение также имеет знание факторов, от которых зависит протекание отрицательных психических состояний, условий, предупреждающих их возникновение, и приемов регуляции и саморегуляции этих состояний. В объем знаний, которые появляются у спортсмена в ходе психологической подготовки, включены и знания своих индивидуальных особенностей, обуславливающих характерные проявления состояния и поведения. Их учет необходим спортсмену при выборе средств саморегуляции и самовоспитания.

Психологическое образование спортсмена имеет задачей не только познание собственной психической деятельности, но и получение сведений об особенностях психики других лиц (например, товарищей, тренера и др.). Для этой цели спортсмену следует овладеть навыками объективного психологического наблюдения. Умение отмечать особенности поведения и состояния других людей очень важно в соревнованиях.

Общие психологические знания помогают и самонаблюдению спортсмена, которое становится целенаправленным и более содержательным. Через самонаблюдение спортсмен получает информацию, которая необходима для регуляции собственной психической деятельности, для подбора индивидуальных средств этой регуляции.

В психологической подготовке шахматистов широко распространен *метод обучения*, с помощью которого формируются психические качества и умения, развиваются способности к саморегуляции и психологической деятельности. Сущность данного метода заключается в использовании средств и приемов, создающих условия для целенаправленного и осознанного овладения двигательными навыками. С этой целью применяются словесная коррекция действий, самоотчеты и самоанализ, срочная информация и т.д.

Психологическая подготовка шахматистов осуществляется также методами психологической тренировки, с помощью которой развиваются и совершенствуются психические функции и качества спортсменов, происходит их приспособление к специфическим условиям спортивной деятельности. Одним из распространенных методов психологической тренировки является *модельная тренировка*, сущность которой состоит в проведении занятий в условиях, максимально приближенных к соревновательным. Специфика модельной тренировки как метода психологической подготовки заключается в создании таких условий, которые обычно вызывают нарушения в протекании психических функций спортсмена. Моделируется и воздействие различных психических состояний. Так, например, используются различные положительные и отрицательные словесные воздействия и т.п. Модельная тренировка эффективна в том случае, если проводится систематически - до полной адаптации спортсмена к моделируемым условиям соревнований.

Одним из видов психологической тренировки является *метод десенсибилизации*. Задача его состоит в адаптации спортсмена к психически травмирующим факторам. Используемый для этого прием основан на чисто психологическом воздействии. Предварительно изучаются субъективно значимые для спортсмена соревновательные факторы, его личные опасения. Затем предлагается спортсмену мысленно представить себя в психически травмирующей ситуации или специально говорится о ней. Далее спортсмен сам рассказывает о возникающих у него переживаниях. Так повторяется несколько раз. В итоге сознательное манипулирование с психически травмирующими факторами постепенно адаптирует спортсмена к ним, снижает силу их эмоционального воздействия. Шахматист перестает воспринимать отрицательное влияние таких факторов.

К методам психологической тренировки относятся *приемы, основанные на мышечной релаксации (расслабление) и мышечной активации*. Разновидностями этих приемов являются тренировки: аутогенная, психорегулирующая, психомышечная и т.д. Эти методы способствуют психическому восстановлению спортсмена после больших тренировочных и соревновательных нагрузок. Они применяются и для регуляции предсоревновательных состояний.

При психологической подготовке игроков в шахматы к соревнованиям, а также во время участия в них состояние спортсмена меняется, поэтому эффективными

оказываются *методы непосредственного психического воздействия*. Как правило, изменения касаются уровня активности спортсмена (готовности к борьбе), степени его концентрации на предстоящих действиях и психологического содержания активности (уверенность, самообладание, беспокойство, тревога и т.п.). Непосредственное психическое воздействие способно помочь преодолеть и изменить состояния, оказывающие отрицательное влияние на деятельность спортсмена. Используются методы словесного воздействия, которыми можно убедить спортсмена в значимости тех или иных факторов, успокоить или, напротив, активизировать его для регуляции предстартовых и соревновательных психических состояний используют: отвлечение внимания, изменение и уточнение цели и задач участия шахматиста в соревнованиях, стимуляцию волевых усилий, побуждение к интеллектуальной активности и др.

Теоретическая и тактическая подготовка.

Интеллектуальная подготовка шахматиста охватывает все то, что направлено на осмысление спортивно-игровой деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение значительных спортивных успехов в шахматах. Интеллектуальная подготовка тесно связана практически со всеми другими видами подготовки, так как имеет прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации шахматиста его волевой и специальной психологической подготовке, обучению тактике игры, совершенствованию тактического мастерства, воспитанию физических способностей.

В интеллектуальной подготовке принято выделять два основных аспекта: интеллектуальное образование спортсмена и воспитание его интеллектуальных способностей.

Интеллектуальное образование спортсмена составляет содержание его образования, т.е. те знания, которые способствуют реализации его спортивной деятельности. К ним относятся, прежде всего, знания мировоззренческого, мотивационного и спортивно-этического характера, знания, составляющие общую научную основу подготовки спортсмена, спортивно-прикладные знания, включающие сведения о правилах игры, спортивной тактике шахмат, средствах и методах спортивной подготовки, гигиенических и психологических требованиях, о правилах самоконтроля, о материально-технических условиях занятий шахматами.

Воспитание интеллектуальных способностей, отвечающих специфике шахмат, составляет наряду с образовательной стороной основное содержание интеллектуальной подготовки шахматиста.

Передача и освоение теоретических знаний в процессе многолетней подготовки шахматиста происходят в тех же формах, какие характерны для теоретического образования вообще: лекции, семинары, самостоятельное изучение литературы, беседы с

врачами, тренерами, научными работниками. Кроме того, на современном этапе развития техники широко используются просмотр и прослушивание видео-, аудио- и телевизионных материалов, наблюдения за игрой сильнейших шахматистов, анализ проведенных игр, ведение дневника самоконтроля.

Теоретические занятия следует проводить в аудитории, приспособленной для демонстрации слайдов, кино-, видеоматериалов и др. Всем спортсменам заранее сообщается тема предстоящего занятия, рекомендуемая литература.

Подготовленное сообщение подкрепляется цифровым материалом, плакатами, графиками, видеозаписями и др.

Систематическое образование и самообразование, углубляющееся в многолетнем процессе спортивного совершенствования, становятся решающим условием творческих проявлений в спорте. Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию сути выполняемого на тренировках и соревнованиях.

Важнейшим направлением интеллектуальной подготовки шахматистов является приучение их к творческому анализу своей тренировочной и соревновательной деятельности.

Мыслительные процессы восприятия, анализа, сравнения, обобщения и прогнозирования эффективно влияют на качество тренировочной и соревновательной деятельности.

Шахматист получает представления о пространственных, временных характеристиках, обучается контролировать и управлять точнейшими элементами тактических действий. Это приводит к интенсификации и повышению качества процесса обучения и тренировки.

Современные подходы к оптимизации путей интеллектуального воспитания спортсмена должны быть ориентированы не столько на отдельные методические приемы, сколько на разработку целостных программ, опирающихся на принципы последовательного развертывания познавательной деятельности шахматиста с возрастающей степенью его активности в решении задач и объективным контролем за результатами своих решений.

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

Физическая культура - в укреплении здоровья человека.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России. Влияние физических упражнений на костную и мышечную систему, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, Взаимодействие органов и систем.

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питание смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Режим дня во время соревнований рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика вредных привычек.

Физическая культура и спорт в России.

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

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

Основные формы организации занятий в спортивной школе.

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

Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований.

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

Основные положения шахматного кодекса.

Значение спортивных соревнований и их место в тренировочном процессе. Судейство на соревнованиях. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

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

Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Подготовка места соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Инструкторская и судейская практика.

Исторический обзор развития шахмат.

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

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

Испанские и итальянские шахматисты XVI-XVII веков. Выдающиеся зарубежные шахматисты. Выдающиеся советские шахматисты.

Творчество Р. Фишера, А. Карпова, Г. Каспарова, В. Ананда, М. Карлсена. Молодые зарубежные и российские шахматисты.

Самоконтроль в процессе занятий.

Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям, доврачебная помощь пострадавшим. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

Общая характеристика и основы методики тренировки шахматиста.

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

Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного процесса.

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

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

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

Российская и зарубежная шахматная литература.

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

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших

соревнований. Обзор крупнейших соревнований. Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии). Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления тренировочной и дебютной картотеки.

Дебют.

Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Классификация дебютов. Основные принципы разыгрывания дебютов. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Значение флангов. Дебютный захват центра с флангов. Подрыв центра. План в дебюте. Оценка позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Гамбиты.

Характеристика современных дебютов.

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

Миттельшпиль.

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

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

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

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

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

Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

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

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

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

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

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

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

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

Компенсация за ферзя. Ладью, легкую фигуру.

Позиционная жертва: пешки, качества. Игра на двух флангах.

Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции.

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

Эндшпиль

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

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

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях.

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

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

Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи. Ладья

и крайняя пешка против ладьи. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

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

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

Восстановительные средства и мероприятия.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности игроков в шахматы можно и необходимо проводить с помощью гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.