

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа г. Приволжска (МКУ ДО ДЮСШ)

Рассмотрена на педагогическом совете

протокол № 1 от 02.09. 2021г

Утверждена

приказом директора

МКУ ДО ДЮСШ

№ 202 «02» 09 2021 г.



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по шахматам «Доступные шахматы»**

Срок реализации: 2 года
Возраст обучающихся: 5-10 лет

Составитель программы
Скотников Владимир Николаевич,
тренер-преподаватель

г. Приволжск, 2021 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по шахматам «Доступные шахматы» (далее – Программа) разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы №930 от 12.10.2015 г.;
- Шахматы (адаптированная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ)
Автор: Дегтерев А.Н.

Программа базируется на следующих методических принципах:

- **принцип комплектности** предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы обучающимися) в оптимальном соотношении;
- **принцип преемственности** определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;
- **принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа является основным регламентирующим документом обеспечивающим эффективное построение образовательного процесса в системе многолетней спортивной подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания детей.

Актуальность программы

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

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

Цель Программы:

Создание оптимальных условий для интеллектуального развития занимающихся, воспитания самостоятельности мышления и общей культуры через занятия шахматами.

Задачи:

- научить занимающихся основным приемам шахматной игры, умению правильно развивать фигуры, строить планы, находить наилучшие ходы;
- освоить в процессе обучения умение разыгрывания дебютов, защит, окончаний;
- научить концентрировать внимание на предлагаемой проблеме;
- развивать умение правильно расходовать время, отведенное на шахматную партию;

- развивать умение думать за себя и за противника;
- развивать образное мышление, внимание;
- развивать понятие красоты в шахматах, как через спокойное логическое течение партии, так и через интуитивное, эмоциональное ведение шахматной борьбы;
- прививать любовь к шахматам;
- воспитывать бойцовские качества и уважение к противнику;
- воспитывать общую культуру поведения за шахматной доской и вне её.

Данная Программа по шахматам предназначена для занимающихся в ДЮСШ.

1.1. Характеристика вида спорта шахматы.

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

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

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

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

Воспитательные возможности шахмат и развитие мышления.

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

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

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

Развивающее влияние шахмат особенно органично проявляется у детей в возрасте 7-12 лет. В этот период складывается специфическая интеллектуальная способность общего

характера – умение действовать в уме. Как нельзя лучше этот процесс мышления представлен в шахматной игре, поэтому она признана оптимальным материалом или моделью для развития способностей действовать в уме. Развитие мышления в шахматах складывается как искусственно-естественный процесс, в котором «искусственная» составляющая определяется усилиями обучающего. Развитое мышление шахматиста характеризуется такими показателями, как самостоятельность, практичность, дисциплинированность, изобретательность, самообладание. Эти 5 показателей являются основополагающими при формировании мышления шахматиста как личности.

1.2. Структура системы подготовки.

Разработка планирования подготовки на каждом этапе опирается на основные теоретико-методические положения, определяющие непрерывную последовательность тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач спортивной подготовки, направленных не только на повышение спортивной работоспособности, но и обязательное сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов. Эти установленные положения реализуются в регулировании параметров тренировочных и соревновательных нагрузок.

При разработке плана спортивной подготовки для групп начальной подготовки тренировочный процесс носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления.

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

Система спортивного отбора включает:

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта шахматы определяются в программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Порядок формирования групп по виду спорта шахматы определяется самостоятельно.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта шахматы определяются следующие особенности подготовки:

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются без предъявления требований к гендерным особенностям развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта шахматы осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья учащихся.

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

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

Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям шахматами детей, подростков, юношей и девушек и отвечающих требованиям по уровню спортивной подготовленности данному этапу. В отдельных случаях обучающиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в учебную группу в порядке исключения при условии, что они имеют потенциал, позволяющий достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года. В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения. Состав групп формируется из обучающихся примерно одного уровня спортивной подготовленности с разницей в 1-2 года по возрасту. Возраст обучающихся на момент зачисления может быть не менее 5 лет.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

Основной принцип построения тренировочной работы с обучающимися - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся и соблюдение требований индивидуального подхода, изучение особенностей каждого занимающегося.

Основной показатель работы – выполнение в конце каждого учебного года программных требований по уровню подготовленности обучающихся.

Комплектование групп, организация тренировочной и воспитательной работы осуществляется администрацией школы и тренерско-преподавательским составом отделения шахмат в соответствии с Уставом учреждения, что является одним из наиболее важных этапов организационной и методической работы всего педагогического состава.

Программа рассчитана на 2 года обучения, т.е. систематические занятия в группах начальной подготовки на протяжении 46 недель в течение учебного года и 6 недель самостоятельных занятий во время каникул.

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

Таблица 1

Этапы подготовки	Продолжительность этапов (в	Минимальный возраст для зачисления в	Наполняемость групп (человек)
-------------------------	------------------------------------	---	--------------------------------------

	<i>годах)</i>	<i>группы (лет)</i>	
Этап начальной подготовки	2	5	8-10

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

Таблица 2

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	1 год	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	10 – 16	8-14
Специальная физическая подготовка (%)	-	-
Технико-тактическая подготовка (%)	40 – 58	40 – 58
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	30-40	30-40
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2-4	4-6

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Таблица 3

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	1 год	свыше года
Контрольные	3	5
Отборочные	-	2
Основные	1	1

2.4. Тренировочные режимы и наполняемость групп.

Таблица 4

<i>Год обучения</i>	<i>Возраст</i>	<i>Кол-во человек в группе</i>	<i>Кол-во тренировок в неделю</i>	<i>Кол-во часов в неделю</i>	<i>Общее кол-во часов в год</i>	<i>Общее кол-во трен-к в год</i>	<i>Нормативные требования</i>
I. Этап начальной подготовки							
1-год	5-8	8-10	3	6	312	156	Стабильная посещаемость учебных занятий. Выполнение норм юношеских разрядов

2-год	8-10	7-10	3	9	468	156	Выполнение норм юношеских разрядов
-------	------	------	---	---	-----	-----	------------------------------------

Зачисление и перевод на этапы подготовки, начиная с этапа начальной подготовки второго года обучения, осуществляется на основании успешного участия в соревнованиях, выполнения норм юношеских разрядов. В отдельных случаях спортсмены, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в тренировочную группу в порядке исключения по решению педагогического совета при условии, что эти спортсмены имеют потенциал, позволяющий достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение года. В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем спортсмены его тренировочной группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год спортивной подготовки с согласия педагогического совета. Тренировочный процесс в ДЮСШ, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать на этапе начальной подготовки 1 г.о. - 2 часов; на этапе начальной подготовки 2 г.о. - 3 часов.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

К прохождению спортивной подготовки допускаются все желающие дети и подростки, предъявившие документы в соответствии с локальными актами учреждения.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от педиатра и заявления родителя. Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта шахматы.

Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Предельные тренировочные нагрузки установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта шахматы. Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных шахматистов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Таблица 5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	9

Количество тренировок в неделю	3	3
Общее количество часов в год	312	416
Общее количество тренировок в год	156	156

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности обучающегося. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе юных шахматистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы объем заданий возрастал по мере улучшения подготовленности занимающегося.

Примерная схема учебных занятий шахматами:

- проверка домашнего задания,
- объяснение теоретического материала,
- практическая часть.

Продолжительность теоретической части занятий примерно 20-30 минут, поскольку дети – дошкольники и школьники начальных классов. Шахматы привлекают детей, прежде всего, как игра. Некоторый дефицит времени на изучение теории можно компенсировать, приобщая детей к самостоятельной работе с книгой. Очень полезно в этом плане проведение конкурсов внутри групп с награждением победителей доступной шахматной литературой.

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле
(количество соревнований/количество игр)**

Таблица 6

Виды	Этапы подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	1г.о.	2г.о.
контрольные	3/21	5/45
отборочные	-	2/18
основные	1/9	1/9

В течение года обязательным для детей является участие в школьных и других соревнованиях. Только благодаря участию в соревнованиях растёт уровень мастерства шахматистов. По результатам соревнований обучающимся присваиваются спортивные разряды.

Требования к участию в спортивных соревнованиях

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта шахматы;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой Всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта шахматы;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- наличие договоров страхования жизни и здоровья участника от несчастных случаев при допуске на соревнования;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования только в сопровождении тренера-преподавателя и /или с родителями (законными представителями) на основании Положений о спортивных соревнованиях и мероприятий и в соответствии с содержащимися в Программе планом физкультурных и спортивных мероприятий.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивным оборудованием и спортивным инвентарем. Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по шахматам. Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки, представлены в таблице 7.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

Таблица 7

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Стол для занятий шахматами	штук	10
2	Стулья	штук	20
3	Компьютер	комплект	1
4	Мультимедийная установка	комплект	1
5	Демонстрационная магнитная шахматная доска с демонстрационными фигурами	штук	1
6	Шахматные доски	штук	60
7	Шахматные фигуры	комплект	30
8	Шахматные часы электронные	штук	30
Дополнительное оборудование и инвентарь			
1	Принтер	штук	1
2	Мяч футбольный	штук	2
3	Мяч волейбольный	штук	2
4	Свисток	штук	1
5	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Таблица 8

Этапы спортивной подготовки	Разряды и звания	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки до года	Выполнение норм юношеских разрядов	8-10
Этап начальной подготовки свыше года	Выполнение норм юношеских разрядов	7-10

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Объем индивидуальной спортивной подготовки на всех этапах подготовки (в случае отсутствия второго тренера), в период отпуска тренера-преподавателя спортсмены

занимаются индивидуальной подготовкой по заданию тренера-преподавателя. В группах начальной подготовки индивидуальная подготовка включает:

- комплексы упражнений для развития силы, гибкости, координации, которые спортсмены выполняют в домашних условиях, под контролем родителей,
- решение задач и шахматных композиций.

На этапе начальной подготовки объем индивидуальной подготовки составляет не менее 6 недель.

2.11. Структура годичного цикла

Тренировочный процесс в шахматном спорте как целое строится на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов данного процесса (его частей, сторон и звеньев), их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Структура шахматной тренировки характеризуется, в частности: целесообразным порядком взаимосвязи различных компонентов содержания подготовки спортсмена (общей и специальной шахматной, общей физической и психологической подготовки и т. д.); необходимыми соотношениями параметров тренировочной нагрузки (частных и общих величин ее объема и интенсивности), а также тренировочных и соревновательных нагрузок; определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), которые являются фазами, или стадиями, этого процесса, выражающими его закономерные изменения во времени.

Структура тренировочного процесса в целом формируется по объективным закономерностям его построения, которые учитывают единство общей и специальной шахматной подготовки, специфическую непрерывность тренировочного процесса, его соревновательно-соотнесенную цикличность и т. д. При этом на конкретные детали построения тренировочного процесса влияет вся совокупность основных условий спортивной деятельности: общий режим жизни спортсмена, бюджет времени, выделяемого на занятия шахматным спортом, установленная система спортивных соревнований и т. д. В соответствии с градациями циклов тренировочного процесса различают три масштаба его структуры:

- 1) микроструктуру — структуру микроциклов и составляющих их отдельных занятий;
- 2) мезоструктуру — структуру мезоциклов;
- 3) макроструктуру — структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных и многолетних.

По мере развертывания тренировочного процесса во времени его структура, таким образом, усложняется.

Исходным целостным звеном, из множества которых состоит весь тренировочный процесс, является отдельное тренировочное занятие. Уроки и другие формы отдельных практических спортивных занятий имеют ряд общих черт, типичных для структуры любого рационально организованного занятия физическими упражнениями. Особенности структуры практических спортивных занятий вытекают, прежде всего, из их направленности на достижение максимального тренировочного эффекта. Решение всей совокупности задач спортивного совершенствования шахматиста достигается путем увеличения общего числа тренировочных занятий, вплоть до проведения двух занятий на протяжении одного дня.

При более разнообразном содержании занятия его структура, естественно, усложняется, особенно в основной части. Это относится также к порядку сочетания различных упражнений, чередованию нагрузок и отдыха и т. д., что затрудняет точное управление тренировочным эффектом. Но комплексные занятия имеют и свои достоинства: легче исключается монотонность нагрузки, лучше используется эффект переключений - оправданной смены характера деятельности.

Как элемент структуры микроцикла тренировки, каждое отдельное занятие связано с предыдущими и последующими занятиями. Его содержание и построение зависят от

суммарного числа занятий в микроцикле, суммарной величины нагрузки в нем, от характерного для данного микроцикла порядка чередования занятий с различной направленностью и общего режима чередования занятий с отдыхом. Это особенно существенно проявляется в микроциклах, включающих ежедневные и неоднократные в течение дня тренировочные занятия.

Если, например, проводятся три занятия в течение дня, то ближайший эффект первого занятия будет непосредственно влиять на подготовительную часть второго занятия, на величину нагрузки в нем и на другие элементы его структуры и содержания; построение же третьего занятия будет зависеть аналогичным образом от суммарного эффекта первого и второго занятий. В таких условиях в общей массе, тренировочных занятий выделяются основные и дополнительные.

В основных тренировочных занятиях решаются, прежде всего, главные задачи, намеченные на данный микроцикл тренировки (или систему микроциклов). Эти занятия отличаются расширенным объемом и интенсивностью нагрузки, а потому, сопровождаются, как правило, относительно продолжительными восстановительными процессами. На этом фоне проводятся дополнительные занятия. Для них могут быть характерны различные функции: а) усиление ближайшего эффекта основного занятия; б) содействие восстановлению путем переключения на активный отдых (дополнительные занятия преимущественно восстановительного типа); в) решение частных задач, не являющихся главными на данном этапе тренировки (например, поддержание отдельных компонентов общей физической подготовленности на специально-подготовительном этапе тренировки). В зависимости от того, какая из этих функций является ведущей, структура дополнительных занятий видоизменяется.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта шахматы осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

1. Тренировочный процесс планируется на основе материалов, изложенных в данной Программе.
2. Планирование тренировочных занятий и распределение программного материала в группах проводится на основании плана тренировок и годового графика распределения тренировочных часов, которые предусматривают организацию тренировочных занятий.
3. Тренировочным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.
4. На теоретических занятиях спортсмены знакомятся с развитием шахматного движения, историей шахмат, методике подготовки и тренировки, правилам и судейству соревнований.
5. На практических занятиях спортсмены применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Тренер, реализующий данную программу обязан:

- комплектовать состав групп и принимать меры по сохранению его контингента;
- составлять план-конспект тренировок и обеспечивать его выполнение;
- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;
- осуществлять всестороннюю физкультурную подготовку спортсменов, выявлять и развивать их творческие способности;
- два раза в год проводить общий инструктаж по технике безопасности и правилах поведения спортсменов на тренировочных занятиях;

- на тренировках соблюдать принцип доступности и последовательности;
- следить за своевременным прохождением медицинского обследования и предоставлением медицинских справок;
- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей спортсменов и следить за их состоянием во время проведения тренировок;
- обеспечить подготовку мест проведения тренировочных занятий.

Спортсмены обязаны:

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

Правила техники безопасности при проведении занятий и соревнований:

1. Тренеры обязаны прибыть на занятия за 15 минут до начала занятий, лично проверить место проведения занятий и инвентарь.
2. Занятия должны проходить в чистом помещении, при нормальном освещении.
3. Температура в помещении во время занятий должна соответствовать установленным нормам.
4. Тренеры должны строго соблюдать нормы единовременной пропускной способности спортивных сооружений при проведении тренировочных занятий.
5. Нахождение родителей в помещениях для занятий строго запрещено.
6. Тренеру запрещается выходить из помещения во время проведения занятий, а также отпускать спортсменов до окончания занятий.
7. Тренеры, занимающиеся с детьми младшего возраста по окончании занятий должны передать их родителям и уходить с занятий последними.
8. Спортсмены обязаны быть в опрятной одежде, приступать к занятиям и заканчивать только по разрешению тренера.
9. Запрещается приходить на занятия с посторонними предметами, стеклянными бутылками для питья, с острыми, режущими и воспламеняющимися предметами и жевательными резинками.
10. Спортсмены должны строго соблюдать правила поведения в помещениях.
11. Спортсмены должны соблюдать дисциплину на занятиях, выполнять требования и указания тренера, соблюдать чистоту в турнирном зале.
12. Спортсмены и тренеры обязаны строго соблюдать нормы поведения в спортивных сооружениях, бережно относиться к ним, соблюдать организованность, беспрекословно подчиняться требованиям администрации по выполнению правил поведения, пожарной безопасности и установленного входа и выхода.
13. Ответственность за соблюдение безопасности при проведении тренировочных занятий несут тренеры, проводящие занятия.
14. Во время занятий спортсменам запрещается пользоваться сотовыми телефонами.
15. При командировании на соревнования тренер несет полную ответственность за безопасность юных спортсменов.
16. К спортивным соревнованиям допускаются спортсмены прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
17. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
18. При проведении учебных занятий и соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи.
19. На учебных занятиях и соревнованиях необходимо иметь кулер для соблюдения питьевого режима.
20. На соревнованиях с количеством участников более 100 человек предусматривается возможность присутствия дежурного врача.

21. При плохом самочувствии спортсмен может прекратить участие в соревновании и сообщить об этом судье.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Многолетний процесс подготовки подчинен общим закономерностям обучения и воспитания. Необходимо выделить проблему нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок на данном этапе подготовки.

Эффективность повышения мастерства во многом определяется рациональной системой управления нагрузками. Следует обеспечить должную преемственность величин тренировочных нагрузок, оптимальное соотношение объемов нагрузок на всех этапах спортивной подготовки.

Основой методической системы является положение о том, что применяемые нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям занимающихся и ориентированы на уровень, характерный для спортивного мастерства.

Важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов.

Наибольшие объемы нагрузок выполняются в подготовительном и предсоревновательном этапах. В соревновательном этапе общий объем нагрузки снижается, а интенсивность возрастает.

Соревнования, как важнейшая составная часть спортивной подготовки, используются в качестве действенного средства для стимулирования адаптационных реакций организма занимающихся.

Только в процессе соревнований спортсмены могут достичь уровня предельных функциональных напряжений организма и выполнять такую нагрузку, которая в процессе тренировочных занятий является непосильной.

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий по шахматам

Таблица 9

№ п/п	Изучаемые темы	Количество занятий (час.)					
		ЭНП 1 г.о			ЭНП 2 г.о		
		Всего, в т.ч.:	теория	практика	Всего, в т.ч.:	теория	практика
I.	Элементарные понятия о шахматной игре	68	17	51	64	17	47
1.	Краткая историческая справка о виде спорта – шахматы. Доска и фигуры. Правила, определяющие порядок игры.	4	1	3	4	4	-
2.	Шахматная нотация	1	1		2	1	1
3.	Сложные правила	3	3		4	1	3
4.	Ценность фигур и пешек	2	2		2	2	-
5.	Некоторые случаи «ничьей»	4	2	2	4	1	3
6.	Мат «тяжелыми» фигурами	4	2	2	6	2	4
7.	Упражнения на мат	10	1	9	6	1	5
8.	Начало партии	10	2	8	4		4
9.	Что делать после дебюта	10	1	9	10	2	8
10.	Использование большого материального перевеса	10	1	9	10	1	9
11.	Король и пешка против короля	10	1	9	12	2	10
II.	Тактика	92	6	86	120	10	110
1.	Тактические приемы	20	2	18	22	2	20
2.	Комбинация. Наиболее характерные комбинационные возможности различных фигур	22	2	20	20	2	18

3.	Классификация комбинаций по идеям	14	2	12	10	2	8
4.	Шахматные задачи	13		13	38		38
5.	Ловушки	11	1	10	10	2	8
6.	Атака на короля	12	1	11	20	2	18
III.	Окончания	60	10	50	100	10	90
1.	Простейшие пешечные окончания	13	3	10	14	4	10
2.	Борьба ферзя против пешки	12	2	10	36	2	34
3.	Некоторые случаи ничьей при большом материальном перевесе	11	1	10	10	1	9
4.	Простейшие ладейные окончания	12	2	10	20	2	18
5.	Легкофигурные окончания	12	2	10	20	2	18
IV.	Элементы стратегии	24	4	20	40	8	32
1.	Влияние пешечной конфигурации на течение борьбы	16	2	14	30	4	26
2.	Открытая линия и 7-я (2-я) горизонталь	8	2	6	10	4	6
V.	Как изучать дебют	10	2	8	60	8	52
VI.	Общая физическая подготовка	20	2	18	20	2	18
VII.	Соревнования.	2		2	10		10
	Всего часов на 46 недель:	276	39	237	414	56	358
	Индивидуальные занятия (6 недель)	36	4	32	54	4	50
	ИТОГО часов на 52 недели:	312	43	269	468	60	408

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на следующий год. Планируемые результаты фиксируются тренером - преподавателем (на этапах спортивной подготовки в индивидуальных планах каждого спортсмена). Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях. Тренер - преподаватель должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты спортсмена, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная подготовка спортсмена.

В течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Высокие спортивные результаты в шахматах достигаются после многих лет упорных и целеустремленных тренировок, поэтому есть прямая необходимость заранее предвидеть и планировать рост спортивных результатов.

Планирование в системе спортивной подготовки основывается на требованиях к знаниям и умениям занимающихся шахматами:

К концу первого года обучающиеся обязаны знать:

- технику безопасности на занятиях по шахматам и спортивными играми;
- правила личной гигиены;
- правила игры;

- названия шахматных фигур;
- цель игры;
- тактические приёмы;

уметь:

- применять приёмы матования одинокого короля
- решать задачи на мат в 1, 2 хода

К концу второго года обучения обучающиеся обязаны

знать:

- типичные комбинации;
- учебные позиции взаимодействия фигур;
- комбинации на мат в 2, 3, 4 хода;
- основные приёмы атаки на короля в центре, на флангах, в эндшпиле;
- творчество Алёхина, Таля, Фишера.

3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально - типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

3.5. Программный материал для практических занятий.

Группа начальной подготовки 1 года обучения

1. Элементарные понятия о шахматной игре. Доска и фигуры. Правила, определяющие порядок игры.

1.1. – 1.2. Краткая историческая справка. Доска и фигуры. Правила.

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Исторический обзор развития шахмат. Шахматы в культуре стран Арабского Халифата. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью.

Шахматный кодекс в России. Первоначальные понятия. Правила шахматной игры. Судейство и организация соревнований. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул - ходи», требование записи турнирной партии.

1.3. Сложные правила (Превращения пешек).

Правила игры пешками. Превращение пешек в ферзей. Ошибки при выполнении рокировки. Правила взятия на проходе. Запись ходов.

1.4. Ценность фигур и пешек.

Относительная сила шахматных фигур. Единица боеспособности пешки. Исключительные позиции: когда ладья сильнее ферзя, пешка сильнее коня, превращение пешки в более слабую фигуру и т.д. Мат королю двумя слонами. Слон и конь – с трудностями.

1.5. Некоторые случаи ничьей.

Пат – вечный шах, ничья из-за невозможности дать мат. Фиксированная ничья при взаимном соглашении.

1.6. Мат тяжелыми фигурами.

Мат ферзём и ладьёй. Мат двумя ладьями. Участие короля сильнейшей стороны в матовании.

1.7. Начало партии.

Соблюдение основных дебютных принципов: выведение лёгких фигур, развитие коней, выведение слонов, контроль над центром, свобода передвижения пешек. Избежание раннего вывода ферзя, повторных ходов, бесцельных ходов, задержки с рокировкой.

1.8. Что делать после дебюта.

Оценка конкретной обстановки на доске. Сосредоточение силы против позиции неприятельской рокировки, атака на короля.

1.9. Использование большого материального перевеса.

Методы реализации материального преимущества. Окончания с лишней ладьёй или лёгкой фигурой. Типичный путь к выигрышу – разумные упрощения. Использование превосходства в силах для атаки на короля.

1.10. Король и пешка против короля.

Закономерности эндшпиля. «Оппозиция».

2. Тактика.

2.1. Тактические приёмы – мощное средство нападения и защиты. Геометрические фигуры. Связка. Двойной удар. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах. Тактические приёмы, встречающиеся в шахматных комбинациях. Завершающие удары.

2.2. Комбинация.

Комбинация, как форсированный маневр, связанный с жертвой и заканчивающийся к выгоде активной стороны. «Характер» фигур, их способности взаимодействовать друг с другом. Идея комбинации. Комбинационное чутье. Техника расчета. Жертва слона. Коневые комбинации. Пешечные комбинации. Тяжелофигурные комбинации. Типичные комбинации.

2.3. Классификация комбинаций по идеям.

Комбинации на завлечение. Комбинации на блокировку. Комбинации на отвлечение. Комбинации на освобождение поля, линии. Комбинации на перекрытие. Комбинации на уничтожение защиты. Комбинации на захват пункта. Комбинации на разрушение. Комбинации с сочетанием идеи.

2.4. Шахматные задачи.

Решение двухходовок-миниатюр. Шахматная задача, как искусство составления позиций с заданием. Первый ход решения, как угроза мата или создания положения цугцванга. Два типа задач: на угрозу и на цугцванг.

2.5. Ловушки.

Ловушки, ускоряющие достижение победы или помогающие добиться ничьей в трудной позиции. Ловушки с жертвами или без жертв.

2.6. Атака на короля.

Типичные методы атаки на короля. Атака на нерокировавшего короля. Атака на короля при односторонних рокировках, при разносторонних рокировках. Образцы творчества выдающихся шахматистов.

3. Окончания

3.1. Простейшие пешечные окончания.

Особенности эндшпиля. Реализация лишней пешки. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. Борьба ферзя против пешки. Король сильнейшей стороны значительно удален, а пешка находится на последней горизонтали. Серия шахов. Патовые мотивы. Ничья при большом материальном перевесе. Ладейные окончания. Технические приемы. Окончания, в которых слон сильнее коня. Окончания, в которых конь сильнее слона. Окончания с одноцветными слонами. Окончания с разноцветными слонами.

4. Элементы стратегии.

Оценка позиций и составление стратегического плана. «Рисунок» позиции, определяющийся пешками, их расположение, план действий. «Хорошие» и «плохие» слоны. Сильные и слабые пункты поля. Пешечные слабости. Открытая линия. 7-я(2-я) горизонталь.

5. Как изучать дебют

Изучение теории дебютов на живом материале партий. Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра с флангов. Прорыв центра. Гамбиты. Стратегические идеи гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.

Разбор партий. Дебютные принципы. Экспериментирование самих шахматистов.

6. Общая физическая подготовка.

Общефизическая подготовка является обязательной для шахматистов и проводится систематически. При проведении занятий по ОФП следует учитывать специфику шахматного спорта, характеризующуюся малой двигательной активностью, и стремиться проводить занятия на открытом воздухе с использованием подвижных и спортивных игр.

7. Соревнования.

Группа начальной подготовки 2 года обучения

1. Элементарные понятия о шахматной игре.

1.1. – 1.3. Краткая историческая справка. Доска и фигуры. Правила.

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

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

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

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

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 короля при односторонних и разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защиты. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм в защитительных мероприятиях. Тенденция перехода в контратаку.

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

Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

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

Центр. Централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях. Фортпост. Вторжение в седьмую горизонталь. Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно – фигурный центр, открытый центр. Центр и фланги. Осада центров с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

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

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

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

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

Компенсация за ферзя. Ладью, легкую фигуру.

Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки.

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

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

1.4. Ценность фигур и пешек.

Исключительные позиции: когда ладья сильнее ферзя, пешка сильнее коня, превращение пешки в более слабую фигуру и т.д. Мат королю двумя слонами. Слон и конь – с трудностями.

1.5. Некоторые случаи ничьей.

Пат. Фиксированная ничья при взаимном соглашении.

1.6. Мат тяжёлыми фигурами.

Мат ферзём и ладьёй. Мат двумя ладьями. Участие короля сильнейшей стороны в матовании.

1.7.- 1.8. Дебют.

Соблюдение основных дебютных принципов: выведение лёгких фигур, развитие коней, выведение слонов, контроль над центром, свобода передвижения пешек. Избежание раннего вывода ферзя, повторных ходов, бесцельных ходов, задержки с рокировкой.

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

1.9. Использование большого материального перевеса. 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.

1.10. Король и пешка против короля.

Закономерности эндшпиля. «Оппозиция». Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания. Сложные окончания.

2. Тактика.

2.1. Тактические приёмы.

Связка. Двойной удар. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах. Тактические приёмы, встречающиеся в шахматных комбинациях. Завершающие удары.

2.2. Комбинация.

Комбинации. Техника расчета. Жертва слона. Коневые комбинации. Пешечные комбинации. Тяжелофигурные комбинации. Типичные комбинации.

2.3. Классификация комбинаций по идеям.

Комбинации на завлечение. Комбинации на блокировку. Комбинации на отвлечение. Комбинации на освобождение поля, линии. Комбинации на перекрытие. Комбинации на уничтожение защиты. Комбинации на захват пункта. Комбинации на разрушение. Комбинации с сочетанием идеи.

2.4. Шахматные задачи.

2.5. Ловушки.

Ловушки, ускоряющие достижение победы или помогающие добиться ничьей в трудной позиции. Ловушки с жертвами или без жертв.

2.6. Атака на короля.

Типичные методы атаки на короля. Атака на нерокировавшего короля. Атака на короля при односторонних рокировках, при разносторонних рокировках. Образцы творчества выдающихся шахматистов.

3. Окончания

3.1. Простейшие пешечные окончания.

Особенности эндшпиля. Реализация лишней пешки. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. Борьба ферзя против пешки. Король сильнейшей стороны значительно удален, а пешка находится на последней горизонтали. Серия шахов. Патовые мотивы. Ничья при большом материальном перевесе. Ладейные окончания. Технические приемы. Окончания, в которых слон сильнее коня. Окончания, в которых конь сильнее слона. Окончания с одноцветными слонами. Окончания с разноцветными слонами.

4. Элементы стратегии.

Оценка позиций и составление стратегического плана. «Рисунок» позиции, определяющийся пешками, их расположение, план действий. «Хорошие» и «плохие» слоны. Сильные и слабые пункты поля. Пешечные слабости. Открытая линия. 7-я(2-я) горизонталь.

5. Как изучать дебют.

Изучение теории дебютов на живом материале партий. Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра с флангов. Прорыв центра. Гамбиты. Стратегические идеи гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.

Разбор партий. Дебютные принципы. Экспериментирование самих шахматистов.

6. Общая физическая подготовка.

Общефизическая подготовка является обязательной для шахматистов и проводится систематически. При проведении занятий по ОФП следует учитывать специфику шахматного спорта, характеризующуюся малой двигательной активностью, и стремиться проводить занятия на открытом воздухе с использованием подвижных и спортивных игр.

7. Соревнования.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

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

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

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

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

3.7. Востановительные средства и мероприятия

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивной школы используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов.

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

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование составляет единую систему методов восстановления. Для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

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

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

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

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

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

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

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

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

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

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

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

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

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

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

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

Педагогические средства восстановления

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

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

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

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

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

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

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

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

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

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

Применение фармакологических средств, стимулирующих умственную деятельность, планирование их применения, следует осуществлять только под руководством врача.

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

Психологические средства восстановления

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

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

3.8. Антидопинговые мероприятия.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

3.9. Инструкторская и судейская практика.

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

Решение этих задач начинается на учебно-тренировочном этапе. На этапе начальной подготовки обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения детей к непосредственному выполнению отдельных заданий тренера.

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

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Требования к результатам реализации Программы на этапе начальной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода на следующий этап подготовки.

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта шахматы;
- укрепление здоровья;
- выполнение норм юношеских разрядов по виду спорта шахматы;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Перечень литературы для педагога:

1. А.Карпов «Неисчерпаемые шахматы». Издательство Московского университета, 1983г.
2. А.Кобленец «Школа шахматной игры». Латвийское государственное издательство, Рига, 1962г.
3. А.Котов «Шахматное наследие А. Алехина». Части 1 и 2. Издательство «Физкультура и спорт», Москва 1953 и 1958гг.
4. А.Немцович «Моя система на практике». Государственное издательство, Москва – Ленинград, 1930 г.
5. А.Суэтин «Основы теории шахматного дебюта». Государственное издательство БССР, Минск, 1962г.
6. А.Суэтин «Путь к мастерству». Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1980г.
7. Б.И.Туров «Жемчужины шахматного творчества» (издание 3-е, дополненное). Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1991 г.
8. В.Зак «О маленьких и больших». Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1973г.
9. В. Костров «Занимательные шахматы», Санкт-Петербург: Тригон, 1997г.
10. В.Панов «Курс дебютов». Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1968г.
11. Г. Антонов «Они играли в шахматы». Издательство «Советская Россия», Москва, 1982г.
12. Г. Каспарян «Сила пешки». Издательство «Айастан», Ереван, 1980г.
13. Г. Левенфиш «Теория ладейных окончаний». Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1957 г.
14. Д.Бронштейн «Прекрасный и яростный мир». Издательство «Знание», Москва, 1978г.
15. Е.Бибчук «Школа шахматного мастерства». Московский областной шахматный клуб, Москва, 1987г.
16. Е.Умнов «Пути шахматного творчества». Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1983г.
17. И. Бондаревский «Атака на короля». Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1962г.
18. И.Кан «Законы шахматных сражений». Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1957г.
19. И.Майзелис «Пешечные окончания». Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1956г.
20. М.Дворецкий «Методы шахматного обучения». Издательство «Фолио», Харьков, 1997г.
21. Н.Кобаев «Ладейные окончания». Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1958г.
22. Ф.Бондаренко «Этюды в пешечном окончании». Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1973г.
23. Х.-Р. Капабланка «Учебник шахматной игры». Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 2008г.

- 24.«Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта шахматы» приказ Минспорта России от 12.10.2015 г. №930.
25. Ю.Карахан «Основы судейства в шахматах». Издательство «Советская Россия», Москва, 1974г.
26. Я.Эстрин «Теория и практика шахматной игры». Издательство «Высшая школа», Москва, 1981г.

Перечень литературы для детей:

1. А.Ройзман «300 партий-миниатюр». Издательство «Полымя», Минск 1972г.
2. А.Сокольский «Шахматная партия в её развитии». Издательство «Беларусь», Минск, 1966г.
3. А.Суэтин «Лаборатория шахматиста» (издание 2-е, переработанное). Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1978г.
4. Б.Баранов «Штурм королевской крепости». Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1981г.
5. Б.Персиц «Роль центра в шахматной партии». Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1983г.
6. Б.С.Гершунский «Шахматы-школе». Издательство «Педагогика», Москва, 1991г.
7. Б.Шашин «Пешка-душа шахмат». Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1982г.
8. В.А.Конотоп «Тесты по практике для начинающих шахматистов». Издательство «Кубанькино», Краснодар, 2005г.
9. В.Г.Гришин 2Малыши играют в шахматы». Издательство «Просвещение», Москва, 1991г.
10. С.Давыдюк «Юным шахматистам. Комбинации, упражнения, партии». Издательство «Полымя», Минск, 1998г.
11. Ю.Авербах «Путешествие в шахматное королевство». Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 2008г.
12. «Шахматный словарь». Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1964г.
13. Я. Рохлин «Мыслить и побеждать» - М.: Физкультура и спорт, 2009г.

Аудиовизуальные средства:

1. А.Я. Габбазова «Интеллектуальное развитие детей младшего школьного возраста в процессе обучения шахматной игре».

Интернет-ресурсы и программы:

- 1.<http://window.edu.ru/library/pdf2txt/208/45208/21986> - Учимся играть в шахматы - развиваем интеллект: Учебное пособие.
2. <http://www.sdchess.ru/> - Шахматные программы
3. http://battle-chess.ru/index/library/articles/articles_33.html- Все о шахматах
4. Absolut Chess v1.3.9 - Программа для игры в шахматы, в том числе через локальную сеть и интернет.
5. ChessPartner v5.1 -Небольшие, но достаточно продвинутые шахматы, позволяющие играть с другими партнерами через интернет.

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
Примерный календарь соревнований по шахматам

<i>№</i>	<i>Название мероприятий</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
1	Новогодний блиц-турнир ДЮСШ по шахматам	г. Приволжск	январь
2	Турнир памяти А.С.Денисова	г. Иваново	февраль
3	Личное первенство Ивановской области по шахматам среди мальчиков и девочек до 9 лет	г. Иваново	февраль
4	Лично-командное Первенство Приволжского муниципального района по шахматам среди	г. Приволжск	февраль

	школьных команд «Белая ладья»		
5	Первенство ЦФО России по шахматам среди мальчиков и девочек до 9 лет	по вызову	март-апрель
6	Командное Первенство Ивановской области по шахматам среди школьных команд «Белая ладья»	г. Иваново	апрель
7	Межрегиональный шахматный турнир «Грани»	г. Приволжск	май
8	Открытый турнир по быстрым шахматам к Дню города	г. Приволжск	июнь
9	Первенство Ивановской области по классическим шахматам	г. Иваново	август
10	Открытый турнир по быстрым шахматам к Дню физкультурника	г. Приволжск	август