

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

Рассмотрена на педагогическом совете
протокол № 1 от 02.09. 2021 г.



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

Срок реализации: 4 года
Возраст обучающихся: 11-17 лет

Составитель программы
Скотников Владимир Николаевич,
тренер-преподаватель

г. Приволжск, 2021 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по шахматам «Гамбит» (далее - программа) разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»,
 - Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации»,
- и на основе следующих нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:
- приказа Минспорта России от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»,
 - приказа Минспорта России «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы»,
 - приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
 - основополагающих принципов и положений теории и методики спортивной тренировки, результатов научных исследований и обобщения передового опыта работы детско-юношеских спортивных школ по шахматам.

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 и подростков.

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 и подростков, 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:

- 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;
- воспитывать бойцовские качества и уважение к противнику;
- воспитывать общую культуру поведения за шахматной доской и вне её.

Данная программа по шахматам предназначена для обучающихся в ДЮСШ на тренировочном этапе.

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 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.

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

Шахматы – подлинно военная игра. Клетчатая доска – это своеобразное поле сражения, на котором деревянные войска ведут бескровные шахматные схватки по законам, имеющим много общего с военной стратегией. Детей и подростков привлекает в шахматную секцию 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 до 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 многолетней 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.

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 на тренировочный этап включает:

- а) отбор перспективных юных шахматистов для комплектования тренировочных групп спортивной подготовки по виду спорта шахматы;
- б) 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.

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

С учетом специфики вида спорта шахматы определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями 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 обучающихся.

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

Большое значение для реализации целей спортивной 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, прошедшим этап начальной подготовки и отвечающих требованиям по уровню спортивной подготовленности данному этапу. В отдельных случаях обучающиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в учебную группу на тренировочный этап в порядке исключения при условии, что эти обучающиеся 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 на тренировочный этап должен быть не менее 10 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 4 года обучения, т.е. систематические занятия в тренировочных группах на протяжении 46 недель в течение учебного года и 6 недель самостоятельных занятий во время отпуска тренера-преподавателя.

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

<i>Этапы спортивной подготовки</i>	<i>Продолжительность этапов (в годах)</i>	<i>Минимальный возраст для</i>	<i>Наполняемость групп (человек)</i>
------------------------------------	---	--------------------------------	--------------------------------------

		<i>зачисления в группы (лет)</i>	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	7-10

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	
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до 2х лет	свыше 2х лет
Общая физическая подготовка (%)	4 - 8	4 - 6
Специальная физическая подготовка (%)	4 - 6	4 - 6
Технико-тактическая подготовка (%)	50 - 70	40 - 60
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	15 - 25	15 - 25
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	7 - 12	15 - 25

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Таблица 3

Виды спортивных соревнований	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	5	4
Отборочные	3	4
Основные	1	2

2.4. Тренировочные режимы и наполняемость групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Таблица 4

Год обучения	Возраст	Кол-во человек в группе	Кол-во тренировок в неделю	Максимальное кол-во часов в неделю	Общее кол-во часов в год	Общее кол-во трен-к в год	Нормативные требования
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
1 г.о.	11-12	7-10	4-6	12	624	208-312	Выполнение норм 2 юношеского разряда

2 г.о.	12-14	7-10	4-6	12	624	208-312	Выполнение норм 1 юношеского разряда
3 г.о.	14-15	7-10	5	15	780	260-312	Выполнение норм 3 разряда.
4 г.о.	15-17	6-10	5	18	936	312	Выполнение норм 2 или 1 разряда.

Комплектование групп спортивной подготовки, организация тренировочных занятий, проведение воспитательной работы с обучающимися осуществляется администрацией, методическим советом и тренерами отделения шахмат в соответствии с требованиями данной Программы. С учетом специфики вида спорта шахматы определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями 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 лиц, проходящих спортивную подготовку.

Перевод на тренировочный этап подготовки осуществляется на основании сдачи спортсменами контрольно-переводных нормативов. 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 течении 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. Состав групп формируется из лиц проходящих спортивную подготовку примерно одного уровня спортивной подготовленности с разницей по возрасту не более 3-х лет.

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.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать на тренировочном этапе 3-х часов.

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

К прохождению спортивной подготовки допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Зачисление в группы на тренировочный этап также проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта шахматы.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Максимальный объем предельной тренировочной нагрузки на этапах многолетней спортивной подготовки устанавливается требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по шахматам. 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	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	12	18
Количество тренировок в неделю	4-5	5-6
Общее количество часов в год	624	936
Общее количество тренировок в год	208-260	260-312

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 шахматистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

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

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

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

Таблица 6

Виды	Этапы подготовки	
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до 2х лет	свыше 2х лет
контрольные	6/54	7/63
отборочные	2/18	3/27
основные	2/18	3/27

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

При планировании тренировочного процесса в группах основным критерием является календарь соревнований различного уровня.

Допуск к соревнованиям осуществляются на основе проведения медицинского контроля не реже 1 раза в год для спортсменов всех групп, а также Положения о проведении соревнований.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих СП:

- 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;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- 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 при осуществлении спортивной подготовки:

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:

С учетом специфики вида спорта шахматы определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности),
- выполнение нормативных требований

Таблица 8

Этапы спортивной подготовки	Разряды и звания	Наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап 1 г.о.	Выполнение норм по физической подготовке не менее 50% всех видов. Выполнение норм 2 юношеского разряда.	6-8
Тренировочный этап 2 г.о.	Выполнение норм по физической подготовке не менее 50% всех видов. Выполнение норм 1 юношеского разряда.	6-8
Тренировочный этап 3 г.о.	Выполнение норм по физической подготовке не менее 60% всех видов. Выполнение норм 3 разряда.	4-6
Тренировочный этап 4 г.о.	Выполнение норм по физической подготовке не менее 60% всех видов. Выполнение норм 2 или 1 разряда.	4-6

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 спортивной подготовкой по заданию тренера-преподавателя. В тренировочных группах (на этапе спортивной специализации) индивидуальная спортивная подготовка включает:

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

На тренировочном этапе объем индивидуальной спортивной 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.

Методическая часть включает материалы основной подготовки шахматистов, его распределение по годам, планирование спортивных результатов, организацию и проведение врачебно-педагогического и психологического контроля, рекомендации по проведению тренировочных занятий и соревнований, по технике безопасности.

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. Тренер обязан прибыть на занятия за 15 минут до его начала, лично проверить место проведения занятий и инвентарь.
2. Занятия должны проходить в чистом помещении, при нормальном освещении спортивных сооружений и проветривании.
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. Спортсмены обязаны быть в опрятной одежде, приступать к занятиям и заканчивать только по разрешению тренера.
8. Запрещается приходить на занятия с посторонними предметами, стеклянными бутылками для питья, с острыми, режущими и воспламеняющимися предметами и жевательными резинками.
9. Спортсмены должны строго соблюдать правила поведения в помещениях / нельзя бегать, кричать, спешить и толкаться в коридорах и залах/.
10. Спортсмены должны соблюдать дисциплину на занятиях, выполнять требования и указания тренера / по окончании партии расставлять за собой фигуры, соблюдать чистоту в помещениях и спортивном зале/.
11. 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.
12. Администрация и тренерский коллектив не несет ответственности за утерю личных вещей спортсменов.
13. Ответственность за соблюдение безопасности при проведении тренировочных занятий несут тренеры, проводящие занятия.
14. Во время занятий и соревнований спортсменам запрещается пользоваться сотовыми телефонами.
15. При командировании на соревнования тренер несет полную ответственность за безопасность 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 занятий и соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи.
19. На соревнованиях и тренировках 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 обучающихся 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 детей и подростков.

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.)					
		ТЭ до 2х лет			ТЭ свыше 2 лет		
		Всего, в т.ч.:	теория	практика	Всего, в т.ч.:	теория	практика
I.	Теория	12	12	-	16	16	-
1.	Физическая культура и спорт в России	2	2	-	4	4	-
2.	Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований	6	6	-	6	6	-
3.	Исторический обзор развития шахмат	2	2	-	4	4	-
4.	Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста	2	2	-	2	2	-
II.	Тактика	84	6	78	100	10	90
1.	Атака на короля	24	4	20	40	6	34
2.	Решения комбинаций и задач-миниатюр	40	-	40	40	-	40
3.	Тренировка техники расчета	20	2	18	20	4	16
III.	Основы стратегии	120	16	104	160	26	134
1.	Различная подвижность фигур	28	2	26	35	5	30
2.	Открытые и полуоткрытые линии	20	2	18	30	4	26
3.	Проблема центра	28	4	24	35	5	30
4.	Два слона	12	2	10	20	4	16
5.	Слабые и сильные поля	12	2	10	20	4	16
6.	Особенности расположения пешек	20	4	16	20	4	16
IV.	Борьба при необычном соотношении сил или компенсация за материал	54	4	50	70	6	64
V.	Окончания	110	8	102	130	12	118
1.	Пешечные	54	4	50	60	6	54
2.	Ладейные	56	4	52	70	6	64
VI.	Общая физическая подготовка	84	-	84	90	-	140
VII.	Инструкторская и судейская	8	-	8	14	-	14

	практика						
VIII	Восстановительные мероприятия, медицинский контроль, контрольные нормативы	20	-	20	30	-	30
IX.	Соревнования	60	-	60	80	-	80
	Всего часов на 46 недель:	552	46	506	690	70	620
X.	Индивидуальные занятия (6 недель)	72	12	60	90	20	70
	ИТОГО часов на 52 недели:	624	58	566	780	90	690

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 спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки 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 второго года обучающиеся обязаны

знать:

- теорию дебюта, миттельшпиля, эндшпиля
- тактические приёмы
- стратегические приёмы
- стратегию атаки на короля

уметь:

- решать задачи на мат в 3-7 ходов

К концу третьего года обучения обучающиеся обязаны

знать и уметь:

- решать сложные задачи и этюды
- играть в турнирах с нормой второго и первого разрядов
- самостоятельно работать с шахматной литературой
- принимать активное участие в жизни и работе школы
- выполнить третий, второй спортивный разряд.

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;
- прохождение обучающимися медицинских осмотров;
- 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.

1. Теория.

1.1. Физическая культура и спорт в России.

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

Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста.

Федерация и комитет по физической культуре.

1.2. Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.

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

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

1.3. Исторический обзор развития шахмат.

Мастера XVIII века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Андре Франсуа Филидор и его теория. Французские и английские шахматисты первой половины XIX века. Матч Лабурдоне - Мах – Доннель. Автомат Кампелена. Кафе «Режанс». Журнал «Паламед». Немецкие шахматисты середины XIX столетия. Борьба за звание чемпиона мира.

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

1.4. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Гигиена умственного труда. Личная гигиена шахматиста. Закаливание. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

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

2. Тактика.

2.1. Атака на короля.

Рассматриваются примеры из практики чемпионов мира А.Карпова, М.Ботвиника, В.Смылова, М.Таля, Т.Петросяна, Б.Спасского. Одновременно идет ознакомление с биографиями этих выдающихся шахматистов. Указывается идея построения, отмечается нарушение дебютных принципов.

2.2. Решение комбинаций и задач - миниатюр.

Решение определённого количества комбинаций без наводящих указаний. Занятия по ахождению комбинаций и решению задач организовывается в форме конкурсов.

2.3. Тренировка техники расчета.

Расчет вариантов, по выражению гроссмейстера А.Котова, - «Один из китов, на которых держится шахматное творчество». Упражнения для выработки умения рассчитывать варианты.

Красота шахматных партий. Атаки: на neroкировавшего короля; при односторонних рокировках; при разносторонних рокировках. Зарождение учения о позиционной игре.

Филидор о роли пешечной структуры в шахматной партии. Причины возникновения комбинаций. Основные положения теории Стейница. Слабые поля в лагере противника.

Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. Сдвоенные пешки. Открытая линия. Вторжение на 7-ю горизонталь. Атака. Накопление мелких преимуществ. Связь между различными стадиями партии. Методы борьбы против гамбитов. Позиционные жертвы. Изолированные пешки в центре доски. Висящая пешка. Карлсбадская структура. Закрытый центр. Блокада.

3. Основы стратегии.

На данных занятиях идет знакомство с теориями Стейница, дополненная и уточненная работами следующих исследователей шахмат: Тарраша, Нимцовича, Капабланки, Алехина, Кересса, Романовского, Эйве, Ботвинника, Бондаревского и др.

Знакомство с позиционными признаками:

- перевес в развитии
- большая подвижность
- захват центра
- экспонированное положение неприятельского короля
- слабые поля в лагере противника
- лучшее пешечное расположение
- пешечный перевес на ферзевом фланге
- открытые линии
- обладание двумя слонами против слона и коня или двух коней.

4. Борьба при необычном соотношении сил или компенсация за материал

• Теория: На этих занятиях обучающиеся знакомятся с различными приемами шахматной борьбы на разных стадиях партии, решают шахматные задачи и этюды. А. Нимцович, его роль в развитии и обосновании идей гипермодернизма. Критика некоторых положений Тарраша.

Ферзь против двух ладей. Ферзь против ладьи и легкой фигуры. Ферзь против трех легких фигур. Компенсация за ферзя. Две ладьи против трех легких фигур. Две легкие фигуры против ладьи с пешками. Ладья против легкой фигуры и двух пешек. Компенсация за ладью. Легкая фигура против трех пешек. Компенсация за легкую фигуру

• Практика: Решение сложных позиций с большим числом разветвлений.

Конкурс решения задач. Конкурс решения комбинаций. Основы комбинационной и позиционной игры: Элементы шахматной тактики и их роль в игре. Двойной удар. Открытое нападение. Связка. Двойной шах.

Решение задач на тактику и мат в два хода с помощью двойного шаха.

Классификация комбинационных тактических приемов. Комбинация и ее роль в шахматной партии. Мотив комбинации (примеры).

Геометрические мотивы. Использование неудачного положения фигуры.

Использование ослабленного положения короля. Десперадо. Отвлечение.

Завлечение. Перекрытие. Рентген. Мат по последней горизонтали. Спертый мат. Разыгрывание позиций с необычным соотношением сил.

5. Окончания.

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

Пешечные окончания.

• Теория: шахматисты обязаны знать «таблицу умножения» шахмат. На занятиях изучаются все виды простейших шахматных окончаний: пешечные, слоновые, коневые, ферзевые. Эндшпильная техника. Общие принципы игры в сложных окончаниях. Активность короля. Переход к типовым позициям как один из методов реализации перевеса. Окончания с

проходными пешками у обеих сторон. Лучшее пешечное расположение. Учебные позиции. Геометрия доски. Прием «Отталкивания». Прорывы. Запасные темпы.

• Практика: Разбор сыгранных партий обучающихся. Зачеты по тактике и технике эндшпиля.

Ладейные окончания.

• Теория: Ладейные окончания - общие принципы ведения борьбы. Ладьяпротив пешки. Ладья с пешкой против ладьи. Многопешечные ладейные окончания. Учебные позиции. Владение 7-й горизонталью. Использование открытой линии. Окончания с проходными пешками. Активность в ладейных окончаниях. Использование пешечных слабостей. Некоторые защитительные ресурсы. Реализация материального перевеса. Реализация позиционного перевеса. Некоторые ладейные этюды.

• Практика: Разбор сыгранных партий обучающихся.

6. Общая физическая подготовка.

Общездоровья подготовка является обязательной для шахматистов и проводится систематически. При проведении занятий по ОФП следует учитывать специфику шахматного спорта.

В ОФП включаются:

- строевые упражнения,
- общеразвивающие упражнения,
- подвижные и спортивные игры,
- легкоатлетические упражнения.

7. Инструкторская и судейская практика.

Организация и проведение шахматных соревнований. Положения о соревнованиях, регламент. Подготовка места соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Праздничность соревнований.

Обучающиеся в течение учебного года: помогают тренеру в подготовке мест соревнований, учатся составлять положения о проведении соревнований, оказывают посильную помощь в судействе.

8. Восстановительные мероприятия, медицинский контроль, контрольные нормативы.

Наиболее естественными средствами восстановления являются педагогические. После многодневных соревнований используются такие восстановительные мероприятия, как: спортивные игры по упрощенным правилам, эстафеты в спортивном зале, совместные просмотры детских и документальных кинофильмов. В летний период времени организуются походы, экскурсии; в зимний – катание на коньках, лыжах и пр.

9. Соревнования.

Обучающиеся в течение учебного года принимают участие в различных соревнованиях и турнирах в соответствии с планом мероприятий и соревнований.

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. Восстановительные средства и мероприятия

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

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

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

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 такие процедуры, как массаж,

дневной сон (1,5-2 часа) и более интенсивные формы восстановления – парная баня, сауна, бассейн.

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

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

Субъективно шахматист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности. Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

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

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

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

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

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

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, походы и т.д. Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только учебно-воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления

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

- а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование

различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов;

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

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

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

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

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 на данном этапе не предполагается.

Практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств, при всей их эффективности, также 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.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

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;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- 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 целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шахматам. 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 учащихся 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 судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо шахматистов самостоятельно 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 этапах подготовки, выполнение которых дает основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является:

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- общая и специальная психологическая подготовка;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 2 года обучения

1. Знать разрядные нормы и требования по шахматам.

2. Знать системы соревнований по шахматам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов.
3. Уметь рассказать о французских и английских шахматистах первой XIX-XX веков, немецких шахматистов середины XIX века. Показать понимание вклада П. Морфии в развитии шахматной теории.
4. Владеть понятием «инициатива в дебюте». Показать знания стратегических идей защиты Филидора, шотландской партии и шотландского гамбита, главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказного ферзевого гамбита.
5. Владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии.
6. Знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, окончание типа «ладья и пешка против ладьи».
7. Иметь понятие о тренировке шахматиста.
8. Понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний.
9. Выполнить норматив 1 юношеского или 3 разряда.

Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 3 года обучения

1. Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.
2. Рассказать об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории.
3. Рассказать о начальном этапе борьбы за первенство мира.
4. Дать исторический обзор развития шахмат в России.
5. Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.
6. Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.
7. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».
8. Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.
9. Выполнить норматив 3 или 2 разряда.

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

1. Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.
2. Рассказать об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории.
3. Рассказать о начальном этапе борьбы за первенство мира.
4. Дать исторический обзор развития шахмат в России.
5. Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.
6. Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.
7. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».
8. Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.
9. Выполнить норматив 2 или 1 разряда.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Перечень литературы для педагога:

1. А.Алехин «На пути к высшим шахматным достижениям» Издательство «Полымя», Минск, 1982г.
2. А.Карпов «Неисчерпаемые шахматы». Издательство Московского университета, 1983г.
3. А.Кобленец «Школа шахматной игры». Латвийское государственное издательство, Рига, 1962г.
4. А.Котов «Шахматное наследие А.Алехина». Части 1 и 2. Издательство «Физкультура и спорт», Москва 1953 и 1958гг.
5. А.Немцович «Моя система на практике». Государственное издательство, Москва – Ленинград, 1930 г.
6. А.Суэтин «Основы теории шахматного дебюта». Государственное издательство БССР, Минск, 1962г.
7. А.Суэтин «Путь к мастерству». Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1980г.
8. Б.И.Туров «Жемчужины шахматного творчества» (издание 3-е, дополненное). Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1991 г.
9. В.Бутуринский «Шахматное творчество Ботвинника». Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1965г., 1966 г. и 1968 г.
10. В.Зак «О маленьких для больших». Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1973г.
11. В.Панов «Курс дебютов». Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1968г.
12. Г.Антонов «Они играли в шахматы». Издательство «Советская Россия», Москва, 1982г.
13. Г. Каспарян «Сила пешки». Издательство «Айастан», Ереван, 1980г.
14. Г. Левенфиш «Теория ладейных окончаний». Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1957 г.
15. Д.Бронштейн «Прекрасный и яростный мир». Издательство «Знание», Москва, 1978г.
16. Е.Бибчук «Школа шахматного мастерства». Московский областной шахматный клуб, Москва, 1987г.
17. Е.Умнов «Пути шахматного творчества». Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1983г.
18. И. Бондаревский «Комбинации в миттельшпиле». Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1965г.
19. И. Бондаревский «Атака на короля». Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1962г.
20. 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. Л.Верховский «Ничья!» Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1979г.
22. М.Ботвинник «Эпизоды шахматных баталий». Издательство «Советская Россия», Москва, 1983г.
23. Н.Кобаев «Ладейные окончания». Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1958г.
24. П.Романовский «Миттельшпиль. План». Государственное издательство «Москва-Ленинград», 1960г.
25. Ф.Бондаренко «Этюды в пешечном окончании». Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1973г.
26. Х.-Р. Капабланка «Учебник шахматной игры». Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 2008г.
27. Х.-Р. Капабланка «Основы шахматной игры». Издательство «Ленинград», Москва, 1925г.
- 28.«Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта шахматы» приказ Минспорта России от 12.10.2015 г. №930.

29. Ю.Карахан «Основы судейства в шахматах». Издательство «Советская Россия», Москва, 1974г.
30. Я.Эстрин «Теория и практика шахматной игры». Издательство «Высшая школа», Москва, 1981г.

Перечень литературы для детей:

1. А.Сокольский «Шахматная партия в её развитии». Издательство «Беларусь», Минск, 1966г.
2. А.Суэтин «Лаборатория шахматиста» (издание 2-е, переработанное). Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1978г.
3. Б.Баранов «Штурм королевской крепости». Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1981г.
4. Б.Персиц «Роль центра в шахматной партии». Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1983г.
5. Б.С.Гершунский «Шахматы-школе». Издательство «Педагогика», Москва, 1991г.
6. Б.Шашин «Пешка-душа шахмат». Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1982г.
7. В.А.Конотоп «Тесты по практике для шахматистов 2 разряда». Издательство «Подольск», 2007г.
8. Г.Вильямс «Шахматы. История. Фигуры. Игроки». Издательство «Арт-Родник», Москва, 2000г.
9. И.Бондаревский «Комбинации в миттельшпиле». Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1982г.
10. «Шахматный словарь». Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1964г.
11. Э.Ласкер «Как Виктор стал шахматным мастером». Издательство «Детская литература», Москва, 1973г.
12. Ю.Авербах «Как решать шахматные этюды». Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1957г.
13. Я.Нейштадт «Жертва ферзя». Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1989г.
14. Я.Нейштадт «Шахматный практикум». Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1980г.
15. Я. Рохлин «Мыслить и побеждать». Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 2009г.

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

№	Название мероприятий	Место проведения	Сроки проведения
1	Новогодний блиц-турнир ДЮСШ по шахматам	г. Приволжск	январь
2	Открытое личное первенство г.Костромы по шахматам среди детей до 18 лет	г. Кострома	январь
3	Первенство Приволжского	г. Приволжск	январь-февраль

	района по шахматам		
4	Турнир памяти А.С.Денисова	г. Иваново	февраль
5	Лично-командное Первенство Приволжского муниципального района по шахматам среди школьных команд «Белая ладья»	г. Приволжск	февраль
6	Первенство ЦФО России по шахматам среди мальчиков и девочек до 9 лет	по вызову	март-апрель
7	Командное Первенство Ивановской области по шахматам среди школьных команд «Белая ладья»	г. Иваново	апрель
8	Первенство России среди школьников по классическим шахматам	по вызову	апрель
9	Межрегиональный шахматный турнир «Грани»	г.Приволжск	май
10	Шахматный турнир «Фурмановская весна»	г.Фурманов	май
11	Открытый турнир по быстрым шахматам к Дню города	г.Приволжск	июнь
12	Межрегиональный шахматный турнир «Ярославия»	г.Рыбинск	июнь
13	Международный шахматный фестиваль «Кубок Волги»	г.Кострома	июль
14	Межрегиональный шахматный турнир «Кубок Голуба»	г.Киржач	июль
15	Первенство Ивановской области по классическим шахматам среди юношей и девушек до 11, 13, 15, 17 и 19 лет	г.Иваново	август
16	Шахматный турнир ко Дню города Ростов Великий	г. Ростов Великий	август
17	Открытый турнир по быстрым шахматам к Дню физкультурника	г.Приволжск	август
18	Первенство ЦФО по классическим шахматам среди юношей и девушек до 11, 13, 15, 17 и 19 лет	по вызову	ноябрь
19	Первенство Ивановской области по шахматам среди взрослых	г.Иваново	декабрь