

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» БАЛТАСИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО  
РАЙОНА (МБУ «СШ»)**

---

РАССМОТРЕНО  
Заседание тренерского совета  
МБУ «СШ»  
протокол № 02  
от « 10 » сентября 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
МБУ «СШ»  
М.Ф.Исмагилов



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта  
ШАХМАТЫ**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы,  
утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 12 октября 2015 г. № 930.

Срок реализации программы бессрочно

**Ф.И.О. разработчиков Программы:**

*Галимзянов Л.Г.* – инструктор-методист МБУ СШ  
*Гарифуллина Л.В.* – тренер первой категории МБУ СШ  
*Камалова Ф.Н.* – заместитель директора по СР МБУ СШ

Балтаси  
2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>4</b>
1.1. Характеристика вида спорта.....	4
1.2. Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств.....	7
1.3. Специфика организации тренировочного процесса.....	7
1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки.....	9
<b>II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ .....</b>	<b>12</b>
2.1. Режимы тренировочной работы.....	13
2.2. 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 .....	14
2.3. Структура годового цикла.....	14
2.4. Распределение общего объема спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки.....	15
2.5. Предельные тренировочные нагрузки.....	16
2.6. Планируемые показатели соревновательной деятельности .....	17
2.7. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	18
2.8. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	19
2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	20
2.10. Требования к количественному составу групп спортивной подготовки.....	22
2.11. Требования качественному составу групп спортивной подготовки.....	23
2.12. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	24
<b>III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....</b>	<b>25</b>
3.1. Рекомендации по проведению тренировочного процесса.....	25
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	26
3.3. Теоретическая подготовка.....	27
3.4. Практические занятия.....	30
3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	32
3.5.1. Психологическая подготовка спортсменов при организации тренировочного процесса.....	33
3.6. Планы применения восстановительных средств.....	34
3.7. Планы антидопинговых мероприятий.....	37
3.8. Инструкторская и судейская практика.....	38
3.9. Воспитательная работа.....	39
3.10. Общефизическая подготовка.....	42
3.11. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	44
3.12. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.....	50
3.13. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.....	52
<b>IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ .....</b>	<b>59</b>
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в шахматах.....	59
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.....	61
4.3. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и	

этапам	62
подготовки.....	
4.4. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.....	68
<b>V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....</b>	<b>69</b>
5.1. Список библиографических источников.....	69
5.2. Перечень Интернет-ресурсов.....	70
<b>IV. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....</b>	<b>71</b>

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы», разработана на основании Закона Российской Федерации: «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, и в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта шахматы, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 12 октября 2015 года № 930.

### **1.1 Характеристика вида спорта**

Шахматы - это сфера интеллектуальной деятельности, где основной формой является игра двух партнеров, в которой различные фигуры по определенным законам передвигаются на шахматной доске. Игра способствует развитию логического и творческого мышления, памяти, вырабатывает решительность, усидчивость; игра в шахматы - это школа терпения и критического подхода к себе и партнерам. Название игры заимствовано из персидского «шах» (король, властелин). Хотя история происхождения этой игры до конца не выяснена, предполагается, что она возникла в Северной Индии приблизительно 1500 лет назад. Далее игра распространилась в Персию и Аравию. В письменном виде описание игры в шахматы встречается во многих персидских и арабских рукописях, а также в героических эпосах. В переводе с санскрита название шахматной игры означает «четырёхчленная». Отсюда следует, что в шахматы играли в то время четыре партнера. Строгая закономерность шахматной игры и многие другие ее признаки указывают на то, что она была придумана не одним человеком, а развивалась и совершенствовалась постепенно. Предполагается, что первоначально игра служила для разъяснения стратегических и тактических вопросов в военном деле. На это указывают сохранившиеся и поныне названия фигур (слон) и расположение фигур на шахматной доске, напоминающее структуру индийского войска того времени. В 8-9 веке от арабов игра попала в Европу: сначала в Испанию, Италию и Францию. Несколько позднее шахматы по торговым путям попали на Русь. Международная шахматная федерация (ФИДЕ) была основана в 1924 г., в настоящее время в нее входят более 100 стран. По решению конгресса ФИДЕ учреждены почетные звания для сильнейших шахматистов: «международный мастер» и «международный гроссмейстер», которые присуждаются после выполнения определенных спортивных нормативов, для судей - «международный арбитр». Чемпионаты мира для мужчин в личном первенстве проводятся с 1886 г., в командном с 1927 г.; для женщин в личном первенстве с 1927 г., в командном с 1957 г. Европейские командные первенства для мужчин проводятся с 1955-1957 гг.

В распоряжении шахматиста должны находиться шахматная доска, шахматные фигуры, шахматные часы, бланк для записи ходов. Шахматная доска разделена на 64 одинаковых по размеру поля, 32 белых и 32 черных. Доска располагается таким образом, что клетка по правую руку шахматиста будет белой. Шахматные фигуры. Каждый игрок располагает 16 фигурами, а именно: королем, ферзем, 2 ладьями, 2 слонами, 2 конями и 8 пешками.

Шахматные часы. Истинные спортивные показатели в шахматной игре могут быть получены лишь в том случае, если оба партнера находятся в равных условиях. С этой целью и введено положение об ограничении времени обдумывания ходов. По международным правилам каждый шахматист обязан в течение 2,5 часа сделать 40 ходов. В настоящее время в номинации «Классические шахматы» каждому партнеру отводится минимальное время на партию 1 час 05 минут. Для контроля служат шахматные часы с двумя циферблатами и приспособлением для пуска часов соперника и одновременной остановки своих. Истечение (просрочка) времени для обдумывания фиксируется специальным приспособлением (контрольным флажком) и означает поражение тому, кто не успел сделать контрольное число ходов. В современном мире для того, чтобы играть в шахматы на высшем уровне, необходимо интенсивно заниматься с раннего детства.

Государственная поддержка профессионального спорта тоже дает свои результаты – уже появляются 12-13-летние чемпионы. Особенно активно в этом плане действуют Индия и Китай, а во многих европейских странах шахматы входят в школьную программу. В Калмыкии шахматы 5 более 20 лет факультативно проходят занятия во всех школах. За это время в республике появились международные гроссмейстеры и призеры чемпионатов Европы и мира. В настоящее время, когда весь мир вступил на новый этап развития науки и техники, культуры и экономики, передовых технологий и социальной сферы, особенно большое значение приобретает способность быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, умение анализировать её и делать логические выводы. Очень большую роль в формировании логического и системного мышления играют шахматы. Занятия шахматами способствуют повышению интеллектуального уровня занимающихся, умению концентрировать внимание на решении задач в условиях ограниченного времени. Шахматы как специфический вид человеческой деятельности получают всё большее признание в России и во всём мире. Шахматы сближают людей всех возрастов и профессий в любой части Земли. Не случайно Международная шахматная федерация (ФИДЕ) выбрала девиз: «Gensunasumus» - «Мы все - одна семья». Шахматы доступны людям разного возраста, а единая шахматная символика создаёт необходимые предпосылки для международного сотрудничества, обмена опытом. Шахматы - часть мирового культурного пространства. О социальной значимости шахмат, их возрастающей популярности в мире можно судить по таким весомым аргументам, как создание международных организаций, занимающихся популяризацией и пропагандой шахмат, проведение всемирных шахматных олимпиад и многочисленных международных соревнований, выпуск разнообразной шахматной литературы. Для юных шахматистов Международная шахматная федерация ежегодно проводит свои чемпионаты (в разных возрастных группах: до 7, 9, 11, 13, 17 и 19-ти лет), а также Всемирную детскую Олимпиаду. Президент Международной шахматной федерации К. Илюмжинов заявил: «Одной из задач ФИДЕ является развитие детских шахмат. Вкладывая в детей, в шахматы, мы вкладываем в наше будущее». В послании Президента Российской Федерации В.В.Путина участникам чемпионата мира по шахматам (г. Сочи, 2014 г.) сказано: «Шахматы — это не просто спорт. Они делают человека мудрее и дальновиднее, помогают объективно оценивать сложившуюся ситуацию, просчитывать поступки на несколько «ходов» вперёд. А, главное, воспитывают характер».

Шахматы по своей природе остаются, прежде всего, игрой. Сейчас шахматы стали профессиональным видом спорта, к тому же все детские соревнования носят спортивную направленность. Поэтому развитие личности ребенка происходит через шахматную игру в

ее спортивной форме. Спорт вырабатывает в человеке ряд необходимых и требуемых в обществе качеств: целеустремленность, волю, выносливость, терпение, способность к концентрации внимания, смелость, расчет, умение быстро и правильно принимать решения в меняющейся обстановке и т.д. Шахматы, сочетающие в себе также элементы науки и искусства, могут вырабатывать в занимающихся эти черты более эффективно, чем другие виды спорта. Формирование этих качеств нуждается, безусловно, в мотивации, а в шахматах любое поражение и извлеченные из него уроки способны создать у ребенка сильнейшую мотивацию к выработке у себя определенных свойств характера. Шахматы - наглядная соревновательная форма двух личностей. Шахматы нам нужны как способ самовыражения творческой активности человека. Планировать успех можно только при постоянном совершенствовании шахматиста.

При этом творческий подход тренера является необходимым условием проведения занятий по шахматам. Успех в работе во многом зависит от личности тренера, от его опыта и умения вести занятия с одновозрастными и различными по возрасту юными шахматистами, от индивидуального подхода к каждому спортсмену. В нашей работе чрезвычайно ценно интуиция тренера, его оптимизм, увлеченность, уверенность, работоспособность.

Шахматы как вид соревновательной деятельности в общей классификации относится, согласно Л.П. Матвееву, к группе абстрактно-игровых видов спорта, исход состязаний в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника. Эта особенность шахмат оказывает определенное влияние на систему подготовки, в которой, в отличие от других видов спорта, центральное место занимает профессиональная шахматная подготовка, а физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости. Процесс шахматной тренировки состоит из общей и специальной подготовки, которые взаимосвязаны друг с другом. Общая подготовка направлена, прежде всего, на всестороннее шахматное образование и развитие необходимых качеств шахматиста-спортсмена. Специальная подготовка шахматиста осуществляется в непосредственной связи с овладением и совершенствованием мастерства на базе уже приобретенных навыков и умений общей подготовки.

Вид спорта шахматы согласно Реестру видов спорта РФ, включает в себя следующие дисциплины:

Таблица 1

Дисциплина	Номер-код	Дисциплина	Номер-код
шахматы	0880002511Я	шахматы - командные соревнования	0880062511Я
		шахматы:	0880012511Я
		блиц	0880022511Я:
		быстрые шахматы	0880032511Я
		шахматная композиция	0880042511М
		заочные шахматы	0880052511Л

## 1.2 Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств

В основу Программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки, результаты научных исследований и передовой спортивной практики с учетом многолетнего опыта работы тренеров, направленные на подготовку квалифицированных шахматистов. Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного и тренировочного процессов (теоретической, психологической и физической подготовки, тренерского контроля). Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам тренировки с учетом преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных способностей спортсменов вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки, направленных на решение определенных задач подготовки.

Программа направлена на:

- отбор одаренных спортсменов;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития спортсменов;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта шахматы;
- подготовку одаренных спортсменов к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса шахматистов.

### **1.3. Специфика организации тренировочного процесса**

#### **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:**

- организация и реализация тренировочного процесса шахматистов на этапах многолетней спортивной подготовки,
- воспитание высококвалифицированного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации и Тверской области.

#### **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

- развитие творческих и спортивных способностей спортсменов, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья спортсменов;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- формирование спортивной мотивации и устойчивого интереса к шахматам;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в шахматах;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта шахматы;

- подготовка сборных команд города по шахматам;

- подготовка спортсменов и судей по спорту из числа спортсменов.

Процесс шахматной тренировки состоит из общей и специальной подготовки, которые взаимосвязаны друг с другом. Общая подготовка направлена, прежде всего, на всестороннее шахматное образование и развитие необходимых качеств шахматиста-спортсмена.

Специальная подготовка шахматиста осуществляется в непосредственной связи с овладением и совершенствованием мастерства на базе уже приобретенных навыков и умений общей подготовки.

Вид спорта шахматы включает в себя следующие дисциплины: классические шахматы (классика), быстрые шахматы (рапид), блиц. Подготовка шахматистов различной квалификации к соревнованиям проводится круглогодично – в подготовительном и соревновательном периодах, а также после соревнований.

В подготовку во время соревнований следует включать:

1) построение тактического плана борьбы в зависимости от турнирного положения и подмеченных сильных и слабых сторон противника;

2) уточнение в выборе дебютных схем к каждому противнику;

3) анализ позиций отложенных партий;

4) четкое соблюдение гигиенического режима;

5) физзарядку, прогулки, занятия спортом;

6) отдых.

В наши дни появились новые методы подготовки шахматиста, связанные с применением компьютеров. Компьютерные программы применяются для развития специальных качеств шахматиста. Среди таких программ следует отметить START – обучающую программу по шахматной тактике, и тренировочную программу М.И.Дворецкого. Основная цель компьютерной программы М.И.Дворецкого – это совершенствование алгоритма обдумывания хода, развитие навыков и умений, которые потом помогут в аналогичных ситуациях за доской. Тренировочный материал программы излагается по следующим этапам:

- этап начальной подготовки,

- тренировочный этап;

- этап спортивного совершенствования;

- этап высшего спортивного мастерства, что обеспечивает единое направление в тренировочном процессе многолетней тренировки шахматистов по мере роста спортивного мастерства спортсменов.

Программой предусмотрена следующая организация тренировочного процесса:

- на этапе начальной подготовки – от 1 года до 2 лет,

- на тренировочном этапе – 4 года,

- на этапе спортивного совершенствования – без ограничения,

- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничения.

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



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

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

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

#### **1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной умственной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования специализированных умений и навыков.

**Формы занятий:** основными формами при реализации программы спортивной подготовки в учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия, тренировочная группа сформирована с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки спортсменов: изучение дебютов, миттельшпиля, эндшпиля, выполнение упражнений, решение задач, этюдов, комбинаций;
- работа по индивидуальным планам, самостоятельная работа спортсменов;
- участие в спортивных соревнованиях, матчевых встречах, командных, личных первенствах, сеансах одновременной игры, быстрых шахматах, разбор и анализ сыгранных партий;
- тренировочные сборы на выезде (выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивной работы СШ);
- медико-восстановительные мероприятия (прохождение медкомиссии в центре медицинской профилактики);
- инструкторская и судейская практика;
- выполнение контрольно-нормативных и переводных требований

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

1) Первый этап – этап начальной подготовки (НП-1, НП-2,). Этот этап предназначен для шахматистов, не имеющих спортивного разряда, рассчитан на 2 года. В итоге спортсмены должны получить представление об основных правилах игры, ознакомиться с историей возникновения и развития шахмат, творчеством выдающихся шахматистов.

После окончания начального этапа спортсмены должны знать: принципы игры в дебюте, основные тактические приемы, некоторые шахматные термины (дебют, миттельшпиль, эндшпиль и т.д.) и получить 3 юношеский разряд.

В процессе занятий используются различные формы и методы подачи материала:

- 1) тренировочные занятия (теоретические и практические);
- 2) конкурсы решения задач;
- 3) индивидуальные занятия;
- 4) участие в турнирах.

Большое значение при изучении шахматного курса имеет специально организованная игровая деятельность на тренировочных занятиях, использование приема разыгрывания заданий, создание игровых ситуаций. Стержневым моментом занятий становится деятельность самих спортсменов, когда они наблюдают, сравнивают, классифицируют, делают выводы, выявляют закономерности.

2) Второй этап – этап базовой подготовки (Т-1, Т-2, Т-3, Т-4). Этот этап подготовки для шахматистов 2 юн, 1 юн, 3, 2, 1 спортивных разрядов. Рассчитан на 4 года. По сравнению с первым этапом увеличивается роль самостоятельной и индивидуальной работы. Прививаются навыки работы со специальной литературой.

Добавляются новые формы и методы подачи материала и практической деятельности:  
- конкурсы решения комбинаций, задач, этюдов и т.д.;  
- разбор и анализ партий.

В процессе формирования игровых навыков решение комбинаций дополняется заданиями логического характера, нацеливающими спортсменов на анализ ситуации, логическое размышление и выяснение причинно-следственных связей, способствующих возникновению той или иной позиции или игровой ситуации. Изучение комбинаций способствует усилению концентрации внимания, так как требуется быстрый и точный расчет вариантов и предупреждение возможных контрударов противника.

3) Третий и четвертый этапы – этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (ССМ и ВСМ-без ограничений). Эти этапы спортивной подготовки рассчитаны для шахматистов разряда КМС (ССМ) и МС (ВСМ). Целью данных этапов является повышение спортивного мастерства спортсменов до уровня КМС (ВСМ – МС, МСМК), углубленное изучение шахматной теории для дальнейшего спортивного совершенствования. По сравнению с предыдущими этапами возрастает сложность материала. Спортсмены должны прилагать максимум усилий для развития таких качеств как усидчивость, настойчивость, трудолюбие и самодисциплина. К каждой отдельной партии требуется специальная подготовка, в том числе устранение собственных слабостей и недостатков; учет сильных и слабых сторон противника. На данном этапе важную роль играет работа с компьютером.

Методы работы на занятии в основном остаются теми же, но появляются и новые формы:

- 1) анализ партий с помощью компьютера
- 2) работа с базами данных;
- 3) игра в шахматы с компьютером
- 4) конкурсы решения этюдов, задач, комбинаций;
- 5) анализ критических позиций с использованием компьютерных программ.

Проведение конкурсов решения комбинаций, этюдов, сложных задач способствует росту творческой активности спортсменов, а дух соперничества приводит к повышению результативности работы. Конкурсы проводятся с разным уровнем сложности заданий в зависимости от года освоения программы. При проверке решений учитывается правильность и полнота решения, ход рассуждений, оригинальность решения. Работа с компьютером способствует повышению спортивного мастерства.

Этот этап подготовки требует напряженного самостоятельного труда и приводит к творческому росту. Как правило, спортсмены, достигшие высокого уровня шахматного мастерства, превосходно учатся в общеобразовательной школе. В дальнейшем они без особых проблем поступают в высшие учебные заведения и по окончании их становятся успешными специалистами в любых областях промышленности, науки, здравоохранения и т.п.

### Компетенции для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица 2

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1. Ценностно-смысловые компетенции	+	+
2. Общекультурные компетенции	+	+
3. Познавательные компетенции	+	+
4. Информационные компетенции	+	+
5. Коммуникативные компетенции	+	+
6. Социально-трудовые компетенции	+	+
7. Компетенции личностного самосовершенствования	+	+

### Компетенции для зачисления в группы на тренировочном этапе

Таблица 3

Развиваемые предметные компетенции	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Знание основных стратегических идей игры в дебюте	+	+
Знания об особенностях игры в простейших окончаниях	+	+
Умение оценивать простейшие позиции и реализовывать материальное преимущество	+	+
Способность реализовывать позиционное преимущество в малофигурных окончаниях	+	+
Представление о последовательности приемов построения матов легкими фигурами	+	+
Знание основных тактических ударов и приемов	+	+
Умение применять в игре простейшие тактические приемы: двойной удар, связка, прорыв и др.	+	+
Умение вводить варианты определенных дебютов и схем в компьютер	+	+
Навыки самостоятельной работы над шахматами	+	+
Первичные навыки по анализу собственных партий	+	+

Знание основных видов соревнований	+	+
Способность производить расчёт вариантов	+	+

**Компетенции для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Таблица 4

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Знание приемов тактической, стратегической атаки в шахматной партии	+	+
Знание выдающихся шахматистов мира	+	+
Развитое комбинационное зрение и позиционное «зрение»	+	+
Знание технических приемов разыгрывания окончаний	+	+
Способность анализа ситуации	+	+
Понимание причинно-следственных связей	+	+
Умение анализировать и комментировать собственные партии	+	+
Способность анализировать и обобщать имеющийся материал	+	+

**Компетенции на этапе высшего спортивного мастерства (повышение спортивного мастерства до уровня МС и выше)**

Таблица 5

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Наличие собственного дебютного репертуара	+	+
Умение использовать персональный компьютер для накопления базы данных разыгрывания дебютов и схем	+	+
Работа с базами данных	+	+
Анализ партий с помощью компьютера	+	+
Знание методики работы с литературой	+	+
Развитие способности аналитически мыслить	+	+
Освоение арсенала позиционных и тактических приёмов и навыков	+	+
Развитие способности концентрировать внимание	+	+
Повышение интеллектуального потенциала	+	+
Спортивное звание	Мастер спорта России, Гроссмейстер России	

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Режимы тренировочной работы по виду спорта шахматы

Тренировочный год начинается с 1 сентября. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Работа по индивидуальным планом спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта шахматы,

возможно привлечение дополнительного второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Комплектование тренировочных групп и режимы работы в спортивных школах, происходит с учетом всех возрастных особенностей становления спортивного мастерства, на основе научно обоснованной системы многолетней подготовки спортсменов. Переход занимающихся в следующие группы и соответствующее увеличение физических и психологических нагрузок обусловлено стажем занятий, уровнем общей и специальной работоспособности, состоянием здоровья и показанными спортивными результатами.

Возраст детей при зачислении в группы начальной подготовки, зависит от индивидуально-биологического возраста, пола и физической подготовленности. Максимальный состав спортсменов в группе определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях и наиболее эффективным проведением тренировочного процесса.

Объем тренировочной работы в неделю является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. Начиная, с этапа совершенствования спортивного мастерства, разрешается дополнительные занятия по индивидуальному плану, но не более 15% недельного объема.

Продолжительность одного занятия не должно превышать:

- в группах начального этапа подготовки 2-х (академических) часов;
- в группах тренировочного этапа 3-х часов;
- в группах этапа ССМ и ВСМ 4-5 часов, а при двух-трех разовых тренировках в день - 3-х часов.

Так же во время проведения специализированных тренировочных сборов, тренировочная нагрузка может быть увеличена.

Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсменов в шахматы. Спортивные соревнования - способ демонстрации, сравнения и оценки определённых способностей спортсмена и обеспечения возможности их максимального проявления. Спортивные соревнования являются важнейшим фактором познания возможностей человека, создания эталонных показателей (установления спортивных рекордов). В то же время соревнования - средство стимулирования спортивной деятельности, метод отбора и повышения эффективности подготовки спортсменов.

## **2.2. 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**

Таблица 6

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

Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничения	9	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничения	12	1

### 2.3. Структура годичного цикла.

Таблица 7

Уровни	Основные элементы	Время
Микроструктура	Тренировочное занятие	Для НП – до 2 часов, Т (СС) – до 3 часов, ССМ – до 4 часов, ВСМ – 4 часа.
	Тренировочный день занятий	При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 астрономических часов
	Микроцикл	≈ неделя
Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
макроструктура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈3-4 месяца, ≈0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

В соответствии с общими требованиями для спортивных школ определяются и основные требования для каждого этапа подготовки.

#### *Для этапа начальной подготовки:*

Привитие занимающимся интереса к занятиям шахматами, овладение элементарными основами шахматной игры, ознакомление с основными тактическими идеями и приемами, получение первоначальных знаний по истории шахмат, приобретение первого опыта участия в соревнованиях и начальных навыков в качестве ассистента судей и тренеров.

#### *Для тренировочного этапа:*

1 год - развитие интереса к занятиям шахматами, изучение сложных комбинаций на сочетании идей, овладение элементарными техническими приемами легкофигурного эндшпиля, ознакомление с теорией А. Филидора, усвоение понятия о тренировке и гигиене шахматиста.

2 год – формирование устойчивого интереса к занятиям шахматами, развитие тактического мышления, приобретение навыков самостоятельной работы над шахматами, ознакомление с приемами атаки в шахматной партии, проблемами центра, углубленное изучение легкофигурных окончаний и основных технических приемов ладейного эндшпиля, изучение понятия инициативы в дебюте, расширение знаний по истории шахмат, изучение элементарных основ судейства и организации шахматных соревнований.

3 год – расширение полученных знаний, изучение теории В.Стейница, углубленное изучение темы «Атака на короля», ознакомление с характеристикой современных дебютов, совершенствование в изучении приемов эндшпиля и миттельшпиля, приобретение углубленных знаний о режиме шахматиста и методике тренировки.

4 год – совершенствование теоретических знаний, изучение типовых позиций миттельшпиля, овладение принципами составления дебютного репертуара, углубленное изучение сложных окончаний, овладение глубокими знаниями по истории шахмат,

получение сведений о психологической и волевой подготовке, практическая деятельность по организации и судейству шахматных соревнований, получение звания судьи по спорту и инструктора по виду спорта.

**Для этапа совершенствования спортивного мастерства:**

Совершенствование и развитие теоретических знаний, дальнейшее изучение типовых позиций миттельшпиля и отработка на этой основе дебютного репертуара, дальнейшее совершенствование знаний по истории шахмат, накопление опыта участия в ответственных соревнованиях.

**Для этапа высшего спортивного мастерства:**

Дальнейшее совершенствование спортивного мастерства, достижение высоких спортивных показателей на всероссийских и международных соревнованиях.

**2.4. Распределение общего объема спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки**

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

Таблица 8

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	10 - 16	8 - 14	4 - 8	4 - 6	4 - 6	4 - 6
Специальная физическая подготовка (%)	-	-	4 - 6	4 - 6	4 - 9	4 - 6
Технико-тактическая подготовка (%)	40 - 58	40 - 58	50 - 70	40 - 60	30 - 57	30 - 50
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	30 - 40	30 - 40	15 - 25	15 - 25	15 - 25	15 - 25
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2 - 4	4 - 6	7 - 12	15 - 25	15 - 30	20 - 40

На основании нормативной части программы, разрабатываются планы подготовки групп, в зависимости от этапа подготовки, и индивидуальные планы спортсменов.

Тренировочные нагрузки подразделяются по характеру, величине, направленности, координационной сложности, психической напряженности.

Нормативные основы процесса подготовки характеризуются критериями к уровню спортивного мастерства по годам подготовки, соотношением средств подготовки и величины, структуры тренировочных и соревновательных нагрузок.

## 2.5 Предельные тренировочные нагрузки

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

Таблица 9

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	9	12	28	32
Количество тренировок в неделю	4	5	6	9	14	14
Общее количество часов в год	312	416	468	624	1456	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	312	468	728	728

### Примечания:

1. Количество часовой нагрузки в неделю может меняться (увеличиваться или уменьшаться). Неизменным остаётся количество часовой нагрузки в год.

2. Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) при персональном разрешении врача.

3. В группы на всех этапах спортивной подготовки спортсмены зачисляются на основании показанных результатов в официальных соревнованиях, присвоенных разрядов и сдачи контрольных испытаний и нормативов.



4. При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов и двух лет спортивной подготовки.

## 2.6. Планируемые показатели соревновательной деятельности

### Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта шахматы

Таблица 10

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	3	5	5	4	4	1
Отборочные	-	2	3	4	5	4
Основные	-	1	1	2	3	5

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по шахматам, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки. Начиная со спортивной подготовки на начальном этапе второго года, спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере, не менее 1 раза в год. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

**Возрастные требования.**

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки. Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта шахматы. Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

**Психофизические требования.**

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования. Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние.

Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции.

Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

## 2.8. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

### Особенности организации и проведения тренировочных сборов

Таблица 11

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную

1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	подготовку
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

	деятельность в области физической культуры и спорта				
--	---	--	--	--	--

## **2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку по шахматам, и иным условиям:

- кабинет для шахмат, подготовленный в соответствие с требованиями и нормами;
- комплекты шахмат;
- шахматные часы;
- демонстрационная доска с комплектом демонстрационных фигур;
- интерактивный шахматный комплект (мультимедийный проектор, экран, программное обеспечение для занятий);
- шахматные программы для ПК (информационно-поисковые-игровые системы, обучающие программы);
- стол для руководителя;
- столы и стулья для занимающихся;
- рабочие тетради для записи;
- дидактические материалы (диаграммы с заданиями по различным темам, пакеты контрольных работ)
- судейские и организационные документы (турнирные таблицы, протоколы, карточки участников)
- шахматная литература (учебники, задачки и периодика) и др.
- наличие туалетов;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (см. таблицу ниже);
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 12

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	2

2.	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	14
3.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шахматы)	штук	1
4.	Мат гимнастический	штук	2
5.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
6.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
7.	Секундомер	штук	2
8.	Стол шахматный	штук	14
9.	Стулья	штук	14
10.	Часы шахматные	штук	14

### Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица 13

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

### 2.10. Требования к количественному составу групп спортивной подготовки

Требования к количественному составу групп.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно на 1 сентября календарного года.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

**Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по шахматам**

Таблица 14

Этап подготовки	Период	Количество занимающихся в группе		
		Min* В соответствии с требованиями ФССП	Оптимальное в соответствии с требованиями ФССП	Max*
НП	1 год	10	25	40
	2 год	10	25	40
Т (СС)	1 год	6	20	25
	2 год	6	18	25
	3 год	6	16	25
	4 год	6	14	25
ССМ	Весь период	2	8	10
ВСМ	Весь период	1	4	10

Примечание: Минимальный количественный состав группы определяется в соответствии с Приложением 1 ФССП по виду спорта шахматы.

**2.11. Требования к качественному составу групп спортивной подготовки**

Таблица 15

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
название	период	продолжительность	Результаты выполнения этапных нормативов	Спортивный разряд или спортивное звание/ разряд
НП	До одного года	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	-
	Свыше одного года	2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода	3 юношеский

			(зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	
Т (СС)	Начальной спортивной специализации и (до двух лет)	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки	2 юн-1 юн
		2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	3-2 разряд
	3-й год	2-1 разряд		
	4-й год	1 разряд		
ССМ	Совершенствования спортивного мастерства	Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки	Кандидат в мастера спорта
ВСМ	Высшего спортивного мастерства	Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на этап спортивной подготовки	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- 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;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с ЕКП Минспорта РФ по шахматам и календарным планом Российской шахматной федерации.

## **2.12. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

## **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы включает материал по основным видам подготовки шахматистов, его распределение по годам подготовки, планирование спортивных результатов, организацию и проведение врачебного и психологического контроля, рекомендации по проведению спортивно-тренировочных занятий и соревнований, а так же по технике безопасности.

### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочного процесса**

1. Тренировочный процесс планируется на основе материалов, изложенных в данной программе.

2. Планирование тренировочных занятий и распределение материала в группах проводится на основании тренировочного плана-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 тренировки, правилам и судейству соревнований.



5. На практических занятиях спортсмены применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков.

6. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

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

**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.

**Тренер, реализующий данную программу, обязан:**

- осуществлять всестороннее физкультурное образование спортсменов, выявлять и развивать их творческие способности;
- в течение года проводить общий инструктаж по технике безопасности и правилах поведения воспитанников на тренировочных занятиях;
- в процессе занятий соблюдать принцип доступности и последовательности;
- следить за своевременным прохождением медицинского обследования и предоставлением медицинских справок;
- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей занимающихся и следить за их состоянием во время проведения занятий;
- комплектовать состав групп и принимать меры по сохранению ее контингента;
- составлять план-конспект занятия и обеспечивать его выполнение;
- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием.

**Воспитанники обязаны:**

- приходить на занятия в дни и часы согласно расписанию;
- выполнять тренировочную программу;
- систематически заниматься физкультурой, вести активный образ жизни;
- своевременно проходить медицинский контроль и иметь справку о прохождении медосмотра.

**3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Таблица 16

Разделы	Этапы и годы спортивной подготовки
---------	------------------------------------

спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	1	2	3	4			
Общая физическая подготовка	32	55	31	36	42	56		70	80
Специальная физическая подготовка	-	-	31	36	42	56		100	90
Технико-тактическая подготовка	144	213	365	495	528	468		655	728
Теоретическая, психологическая подготовка	124	170	114	110	125	180		281	312
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	12	30	83	51	95	176		350	454
Общее кол-во часов в год	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>		<b>1456</b>	<b>1664</b>

### 3.3. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в лекционной форме и самостоятельным изучением тем. Тренировочный материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.

#### ***Физическая культура и спорт***

Понятие о физической культуре, физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности.

Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее развитие человека, интеллектуальное и культурное воспитание личности.

Единая Всероссийская спортивная классификация: разрядные нормы и требования по шахматам, почетные спортивные звания.

Основные формы организации занятий в Учреждениях, осуществляющих спортивную подготовку:

Всероссийские соревнования для воспитанников: спартакиады, всероссийский турнир школьных команд «Белая ладья», международные связи российских шахматистов.

Судейство и организация соревнований: правила шахматной игры, первоначальные понятия, нотация, турнирная дисциплина, правило «тронул – ходи», требования записи турнирной партии.

Основные положения правил ФИДЕ и РШФ.

Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские.

Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская, шевенинген.

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

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

### ***Исторический обзор развития шахмат***

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

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

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

Выдающиеся зарубежные шахматисты. Выдающиеся советские и российские шахматисты. Творчество чемпионов мира по шахматам.

### ***Дебют***

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

Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов.

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

### ***Миттельшпиль***

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

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

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

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками.

Атака фигурами. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Атака на короля. Атака на neroкировавшегося короля. Атака 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. Форпост. 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.

### **Эндшпиль**

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

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

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Сложные пешечные окончания. Ферзь против пешки. Слон против пешки. Конь против пешки. Коневые окончания. Слоновые окончания. Одноцветные и разноцветные слоны. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле.

Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

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

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

### ***Основы методики тренировки шахматиста***

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

Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного процесса.

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

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

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

### ***Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста***

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.

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

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

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

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста. Режим сна и питания шахматиста. Двигательная активность шахматиста. Требования к режиму шахматиста. Режим шахматиста во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. Содержание врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивной школе.

#### ***Российская и зарубежная шахматная литература***

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

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований. Обзор крупнейших соревнований. Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии). Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления тренировочной и дебютной картотеки. Перевод методических материалов в электронный вид.

### **3.4. Практические занятия**

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.

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.

Для проведения практических занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного по виду спорта шахматы допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

### **Виды и формы практических занятий.**

Квалификационные турниры.

Анализ партий и типовых позиций.

Индивидуальные занятия.

Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах.

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

Индивидуальные занятия тренера с юниорами в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований.

Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты воспитанников.

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

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

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

### **3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психогигиена – это наука о сохранении психического здоровья человека, об условиях жизни, благоприятствующих психической деятельности, о профилактике нервно-психических отклонений.

Важнейшим фактором психогигиены является *режим дня*. По многочисленным данным, для шахматиста – средняя специальная теоретическая подготовка должна составлять не более 5 часов в день. Психорегулирующей гимнастики днем позволяет без утомления продлить рабочий день шахматиста до 8 часов. Напряженная умственная деятельность чередуется с нормальным ночным сном.

В настоящее время ученые рекомендуют минимальную норму ночного сна – 5,5 часов. Ниже этой границы возможны функциональные отклонения в деятельности мозга. Сейчас считают, что важнее вставать в одно и то же время и менее значимо время отхода ко сну.

Спать следует головой на север или на восток. Свою индивидуальную норму сна можно установить, если сосчитать количество часов сна за неделю и разделить на 7. Ценны утренние часы сна, т.к. они сопровождаются сновидениями и имеют отношение к творческому мышлению. Полезен и дневной сон перед началом тура, но не более получаса. При более длительном сне повышается внутричерепное давление, и после такого сна голова будет тяжелой, а не свежей, отдохнувшей.

Второй важный компонент психогигиены шахматиста – *двигательная активность*. Вынужденный сидячий образ жизни вызывает большую вероятность сосудистых

заболеваний. Это требует усиления активной двигательной деятельности в течение всей жизни, а не только во время турнира.

В настоящее время установлена гигиеническая норма двигательной активности для поддержания здоровья человека. Ее нижняя минимальная границы – 10 тыс. шагов в сутки, что соответствует, примерно, двум часам ходьбы. Желательно иметь шагомер. Тренирующим эффектом обладает ходьба со скоростью 120 шагов в минуту. Чтобы определить свою физическую выносливость, можно использовать тест Купера. Взрослый человек должен за 12 минут пройти 2,3 км и больше, что соответствует высокому уровню выносливости, 2-2,2 км – оценка выше средней, 1,6-1,9 км – оценка средняя.

Нервные клетки потребляют большое количество кислорода. Поэтому важна кислородная устойчивость шахматиста. Она определяется задержкой дыхания на выдохе (после вдоха выдохнуть, зажать ноздри и задержать дыхание как можно дольше). Меньше 34 секунд – проба неудовлетворительная, 35-39 секунд – проба удовлетворительная, больше 40 секунд – проба хорошая.

В физической подготовке надо использовать все виды циклической активности, учитывая личные склонности. А. Карпов занимался теннисом и плаванием, Г. Каспаров предпочитал велосипедные прогулки и футбол, М. Ботвинник любил пешие прогулки. В настоящее время ходьбе отдают предпочтение в сравнении с бегом трусцой. С возрастом привязанности могут меняться. Статическая нагрузка (штанги, борьба) противопоказаны шахматистам.

Третий важный компонент психогигиены шахматиста – *правильное питание*, особенно во время соревнований.

Питание в условиях соревнования в течение 10-20 дней должно быть антистрессовым. Лучше есть меньше, но чаще – 4-5 раз. В ежедневном меню должны быть куриные яйца, рыба, сыр, говяжья печень. В этих продуктах много витаминов группы В, укрепляющих нервную систему. Не следует употреблять слишком жирную пищу, т.к. жиры поглощают много кислорода, замедляя реакции нервной системы. Обязательные гарниры к мясу и рыбе – салаты зеленого цвета (огурцы, листовой салат – хаса, петрушка, укроп, капуста, особенно морская). Заправлять их рекомендуется оливковым или подсолнечным маслом, тогда возникает ощущение сытости без чувства переполнения желудка. В перерывах между едой допустимы и желательны курага, чернослив, грецкие орехи, яблоки, бананы, избавляющие организм от шлаков. В особенно напряженные дни, при нарушении сна следует снизить поступление углеводов и принимать больше витамина С, до 1-2 граммов в сутки.

В жаркую погоду необходимо пить не менее 2 литров воды без газа, зеленый чай. Желательно употреблять клюкву, абрикосы, морковь, ананас. Увлекаться черным кофе не стоит, так как он усиливает напряжение и возбуждает нервную систему. В прохладную погоду напитки должны быть горячими.

Улучшают мозговое кровообращение и *дыхательные упражнения*. Йога, дыхательная гимнастика через одну ноздрю может за 2-3 минуты расслабить, снять напряжение и мобилизовать, восстановить работоспособность.

Среди многих средств, влияющих на деятельность мозга, приоритетными следует считать психорегулирующую гимнастику, самовнушение, с помощью которых можно предупредить переутомление, снять невротические проявления и повысить интеллектуальный потенциал.



### **3.5.1. Психологическая подготовка спортсменов при организации тренировочного процесса**

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 психологического 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 психологических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность шахматиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки шахматистов.

### **3.6. Планы применения восстановительных средств**

Для восстановления работоспособности спортсменам необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (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) медико-биологические;
- 3) психологические.

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

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

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

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

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

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

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

Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей

биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

### ***Естественные и гигиенические средства восстановления***

К данным средствам восстановления относятся:

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

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

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

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

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

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

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

### ***Средства восстановления***

Под средствами восстановления подразумевается организация 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.

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

Средства восстановления должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

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

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

#### ***Медико-биологические средства восстановления***

К данным средствам и методам восстановления относятся:

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

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

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

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

#### ***Психологические средства восстановления***

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

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

### **3.7. Планы антидопинговых мероприятий**

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря

этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

#### **Запрещенные вещества:**

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

#### **Запрещенные методы:**

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г.Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций. Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;
- второе нарушение-2 года дисквалификации;
- третье нарушение- пожизненная дисквалификация.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- ознакомление занимающихся с общими основами фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

-ознакомление занимающихся с основами антидопинговой политики, конкретными знаниями по предупреждению применения допинга в спорте; увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

### **3.8. Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач Учреждения является подготовка юниора 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 инструкторскую - судейскую практику на следующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шахматам. Занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка место занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения тренировок необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими занимающимися, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время подготовки на тренировочном этапе необходимо шахматистов самостоятельно вести дневник: вести учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

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

### **3.9. Воспитательная работа**

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

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

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера,

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

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи осязаемого интеллектуального совершенствования.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов подготовки.

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам подготовки. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разборка поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большое мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению заданий, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

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

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

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

### **Виды воспитания**

1. Патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.  
2. Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.

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

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

Воспитание спортивного коллектива:

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

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

#### Во время активного отдыха:

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

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

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

#### В процессе тренировочных занятий:

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

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

#### В соревновательной обстановке:

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



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

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

#### Содержание воспитательной работы

1. Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.
2. Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбию.
3. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
4. Стремление тренера быть примером для воспитанников.
5. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
6. Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.
7. Развитие и поддержание традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.
8. Создание истории коллектива.
9. Повышение роли капитанов команд, советов ветеранов.

### **3.10.Общефизическая подготовка**

#### **1. Общеразвивающие упражнения без предметов**

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

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

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

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

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

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

Плавание: изучение элементов плавания различными стилями, приемы спасения утопающих.

## **2. Общеразвивающие упражнения с предметами**

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

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

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

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

## **3. Дыхательная гимнастика**

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

2-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводится до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

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

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

Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб.см.

Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе.

Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

### **3.11. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

#### **Методические рекомендации к этапу начальной подготовки до года (НП-1)**

В группах начальной подготовки первого до года программой предусматривается 6 часов в неделю. Впервые два месяца занятий с юными шахматистами изучается элементарный шахматный материал – первоначальные понятия о шахматах. Успешность усвоения правил игры зависит от индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Один быстро «схватывает» и быстро забывает, другой думает заметно медленнее, зато запоминает надолго: скорость протекания нервно-психических процессов различна.

Основной упор на занятиях делается на детальное изучение силы и слабости каждой шахматной фигуры, ее игровых возможностей. В программе предусмотрено, чтобы уже на первом этапе спортсмены могли сами оценивать сравнительную силу шахматных фигур, делать выводы о том, что ладья, к примеру, сильнее коня, ферзь сильнее ладьи.

Специфика работы предполагает проводить занятия в игровой форме. Знакомство с шахматными фигурами должно происходить в увлекательной форме. Формы и методы тренировок разнообразны: чтение и инсценировка дидактических сказок, просмотр диафильмов, дидактические игры «Волшебный мешочек», «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Захват контрольного поля», «Кратчайший путь», «Один в поле воин».

После ознакомления с шахматной доской, шахматными фигурами вводятся новые понятия: шах, мат, пат. Необходимо ознакомить спортсменов с простейшими задачами – специально подобранными расположением фигур, в которых надо найти один или несколько ходов, позволяющих решить задание. Задачи желательно красочно оформить на отдельных карточках и давать с учетом индивидуальных способностей ребенка. Здесь эффективно «работают» спортивный и зрелищный компоненты, их соревновательная сущность, игровой характер, который стимулирует интерес к шахматам, стремление овладеть правилами игры, попробовать свои силы за доской.

Стремление начинающих шахматистов к самореализации, соревновательной деятельности можно удовлетворить уже после нескольких занятий. Твердо, усвоив правила ходов и взятий пешками (в том числе взятие на проходе и превращение пешки в фигуры), спортсмены группы НП-1 могут сыграть в турнире с ярким названием: например, «Лучший пешечник», «По следам Филидора» и т. д. занимающиеся сами могут предложить название турнира - любая фантазия поощряется: она необходима при игре в шахматы. На втором и седьмом ряду ставятся пешки. Начинают белые. Выигрывает тот, кто раньше дошёл до 8-го (1-го) ряда. Можно придумать правила: например, если пешки взаимно заблокировались - ничья. Таким образом, практика имеет место и в разделе «первоначальные понятия о шахматах».

При освоении правил игры большое значение имеет разнообразие практических занятий. Тщательно продумав заранее, как наилучшим образом раскрыть тему календарно-тематического плана, тренер подбирает упражнения. При этом задания для освоения и

закрепления материала должны ярко выражать мысль, идею, которую тренер хочет донести до спортсмена. Поэтому задания не следует перегружать большим количеством фигур. Свойства внимания человека таковы, что одновременно он может различить и запомнить максимум шесть объектов. Это число фигур (считая и двух королей) примерно соответствует известному в шахматной композиции заданию, именуемому «малюткой», в котором число фигур - 5. При недостатке заданий на конкретную тему тренер волен проявить своё творчество: создать, придумать необходимые ему дидактические материалы.

Следующий этап изучения шахмат наступает после прочного усвоения всех правил игры. В соответствии с принципом историзма в развитии шахматной игры как части общечеловеческой культуры освоение дебюта следует начинать с основных принципов разыгрывания начальной стадии партии: развитие фигур, овладение центром, безопасность своего короля. Сначала предпочтительнее выводить коней, затем слонов. Открытые дебюты дают наибольший простор для острой, счётной игры, для развития тактического – а в дальнейшем и комбинационного зрения, для полёта фантазии, способствуют выработке внимания, формированию нешаблонности в игре. Например, в остром варианте защиты двух коней уже после четвёртого хода белых начинаются необозримые осложнения и оба игрока вынуждены очень внимательно следить за каждым ходом противника.

Счётная игра, способствующая усвоению тактических приёмов и развитию техники расчёта вариантов, начинается в раннем дебюте. Пренебрежение к открытым дебютам может привести к тому, что играющий чёрными, не получивший необходимого запаса знаний и навыков разыгрывания открытых начал, теряется в острой ситуации, не находит верного пути решения возникающих проблем. На середину игры - миттельшпиль в группах НП отведено значительно больше времени, происходит плавный переход к понятиям о середине игры, о стратегии и тактике в шахматах. В тактике миттельшпиля основные тактические приёмы по-прежнему на первом месте. Тактические приёмы необходимо чётко различать по степени сложности. Среди этих приёмов наиболее элементарные - двойной удар (в т. ч. и «вилка») и связка. Данные приёмы постоянно повторяются. Спортсмены регулярно решают задания с применением именно этих приёмов. В то же время осуществляется и расширение представлений: связки различаются по значимости и видам: полная, неполная; вертикальная, горизонтальная, диагональная.

Отмечается особая роль диагональных связок, которые возникают практически в любой шахматной партии в самом начале игры. Вводятся понятия о более сложных тактических приёмах: вскрытый шах, двойной шах. Понятие о комбинации с её элементами вводится постепенно. Жертва - добровольная отдача материала - получает особую значимость в представлениях начинающих о шахматной игре, так как является качественным сдвигом в понимании законов шахмат. При проведении классификационных внутригрупповых турниров с нормой 3 юношеского разряда через определённый промежуток времени наблюдается расслоение спортсменов по уровням подготовки: одни без особых усилий выполняют норму 3 юношеского разряда, другие преодолевают начальную классификационную ступеньку с трудом, а некоторым и к концу года — это пока не по силам.

Целесообразно после первого сыгранного турнира разделить группу на подгруппы в соответствии со спортивными результатами. В этом случае стать 3-разрядником получают шансы те, кому это не удалось сделать в общем турнире. Возможность выполнить норму 3-го юношеского разряда появляется при участии в классификационных турнирах

«выходного дня» по субботам или воскресеньям в соответствии с официальным положением и расписанием занятий групп.

### **Программа этапа начальной подготовки свыше одного года (НП-2).**

В группах начальной подготовки свыше одного года программой предусматривается 8 часов в неделю. В тематическом плане групп НП-2 часть часов высвобождается: нет необходимости изучать правила игры: этот этап введения в шахматы пройден на первом году. Кроме того, увеличивается недельная нагрузка в 1,5 раза. Если на первом году тренировок большая часть времени отводилась изучению силы и слабости каждой шахматной фигуры, то теперь много занятий посвящено простейшим методам реализации материального и позиционного преимущества.

Важным достижением в овладении шахматными основами является умение спортсменами ставить мат в 1-2 хода. Расширяются знания в области дебюта, начинает формироваться понимание плана в начальной стадии шахматной партии и связи его с миттельшпилем. Игра в дебюте и миттельшпиле приобретает смысл: от примитивной игры на уничтожение к осознанной мобилизации фигур и борьбе за центр, к первым попыткам атаки на короля противника. В дебютной подготовке спортсменов переходят от теоретических основ разыгрывания дебютов к конкретному изучению дебютов: итальянской партии защите 2-х коней и др.

В тактике миттельшпиля тактическим приёмам по-прежнему отводится особое значение: двойной удар, связка, отвлечение, завлечение. Спортсмены регулярно решают задания с применением именно этих приёмов. В практической игре во время партий спортсмены стараются находить и проводить тактические удары и комбинации. В эндшпиле параллельно с формированием технических навыков матования одинокого короля начинающие шахматисты получают первоначальные сведения о пешечном эндшпиле, о роли короля и об активности фигур в конечной стадии партии, учатся реализовывать большой материальный перевес.

Во втором полугодии (а возможно, и раньше) подробно разбираются окончания «король с пешкой против короля», спортсмены овладевают навыками проведения пешки в ферзи. Учатся матовать одинокого короля двумя ладьями, ферзем и ладьёй, королем и ферзем, королем и ладьёй, всеми фигурами. На этом этапе уместно введение понятий «сильнейшая» и «слабейшая» сторона, «играющий» (т.е. тот игрок, чей ход в данной позиции). Необходимо обратить внимание на освоение шахматной нотации. В этом направлении работы на практических занятиях эффективен прием сеанс одновременной игры. В сеансах одновременной игры и тренер, и спортсмены «проговаривают» ходы – происходит «устная» запись ходов. Полезно также записывать позиции заданий и их решения.

В мотивах тренировок, кроме познавательных, появляются социальные – формируется чувство ответственности, понимание социальной значимости учения. Становлению спортсмена как шахматиста способствует и участие в личных и командных соревнованиях по шахматам, регулярно проводимых СШ. В связи с этим они могут полноценно участвовать не только в классификационных турнирах, но и в официальных соревнованиях согласно календарному плану СШ.

### **Методические рекомендации к тренировочному этапу до двух лет (Т-1, Т-2)**

Перевод на следующий этап определяет известную ответственность тренера, спортсмена и его родителей. Развитие интереса к занятиям шахматами поддерживается более полным представлением о соревновании. Спортсмены продолжают изучать Шахматный кодекс: узнают о положении, о статусе соревнований, о регламенте игры, о порядке открытия и закрытия соревнований. Продолжается более подробное изучение открытых дебютов: итальянская партия, защита двух коней, королевский гамбит. Идет знакомство с открытым дебютом - испанская партия.

Особое внимание уделяется плану игры и безопасности короля. Разыгрывание гамбитов в тематических турнирах и сеансах одновременной игры способствует лучшему усвоению понятий «инициатива» и «компенсация за материал». Углубляются знания об основных планах игры в открытых дебютах. Дебютные «заготовки» берутся на вооружение и применяются на практике. Необходимо разобрать примеры атаки на короля противника в дебютной стадии: удары на пункты «f7», «f2» с лишением рокировки, примеры с задержанием короля противника на центральной вертикали. Комбинация предстаёт в новом свете - как совокупность элементарных тактических приёмов. Разбираются и решаются сначала сообща, затем самостоятельно комбинации на сочетание идей. Техника расчёта вариантов развивается постоянным решением упражнений и комбинаций.

Спортсмены учатся строить «дерево вариантов». Выбрав из нескольких вероятных ходов один, производят поиск ответных ходов противника. На одном из ответных ходов строится первая «ветвь». Расчёт производится по полуходам. Затем строится вторая «ветвь» и т. д. На первом этапе можно подобрать задания, где первый ход в комбинации известен. Тема «Атака в шахматной партии» разбирается довольно подробно и обстоятельно. Начать необходимо с атаки на короля, разбирая яркие, запоминающиеся примеры с односторонними короткими рокировками. Показать фигурную атаку. Например, с жертвой на пункт «h7». В этой, очень важной теме, необходимо акцентировать внимание занимающихся на «ключевую» фигуру защиты - коня «f6», отвлечение его от своих функций защиты поля «h7» путём Kc3-d5, либо связкой и уничтожением. Тема очень важна – об этом часто забывают и опытные шахматисты. При отсутствии коня на «f6» налицо мотив комбинации - нет защитника пункта «h7». Атака пункта «h7» - самая типичная из всех комбинаций, и не знать её нельзя. Диаметральные противоположные планы сторон в дебюте и миттельшпиле очень наглядно демонстрируются при разносторонних рокировках в теме «Фигурно-пешечная атака». Пешечной структуре, как основе позиции и одному из факторов оценки её, а также выбора плана игры, необходимо уделить особое внимание. Важно, чтобы у юных шахматистов не сложился стереотип-шаблон при оценке слабостей пешек, полей и пунктов. Например, сдвоенные пешки иногда бывают очень сильными, изолированная пешка бывает и сильной, и слабой и т. д. Понимание позиции не приходит сразу, оно складывается годами. Поэтому очень важно разбирать сыгранные партии, (желательно сразу в день игры) выявляя дебютные ошибки, отмечая критические моменты в партии; давать оценку позициям и тренироваться в выборе плана игры. Оценка позиции - «камень преткновения» для многих, даже опытных шахматистов.

Впервые основополагающие факторы оценки позиции были сформулированы первым чемпионом мира В. Стейницем. В его руководстве «Современный шахматный наставник», выпущенном в 1889 году в Лондоне. С тех времён прогресс шахматной мысли внёс существенные поправки в учение В.Стейница о позиционной игре, но основа осталась - нам

есть чему поучиться у первого чемпиона мира. О выборе плана игры. План строится на основе оценки позиции.

Для шахматистов массовых разрядов в упражнениях по выбору плана игры должно быть достаточное количество пешек - на основе пешечной структуры легче оценить позицию и выбрать план игры. Проработка более сложных ладейных и пешечных окончаний продолжается и далее.

После изучения основополагающих пешечных и ладейных окончаний можно приступить к легкофигурным и смешанным. Следует отметить силу двух слонов в миттельшпиле и эндшпиле.

С интенсивным развитием самосознания спортсмена появляется потребность в самоутверждении, развивается конкурентоспособность. Для индивидуального подбора дебютного репертуара в этот период можно использовать анкетирование спортсменов для определения их психофизиологической конституции.

**Самостоятельная работа** – в Программу тренировки группы входит индивидуальная работа для спортсменов.

Во время подготовки спортсменов к соревнованиям необходимо поставить дебют, изучить теоретические позиции, проанализировать различные партии, найти и устранить ошибки, встречающиеся в партиях юных шахматистов, поработать над психологической подготовкой спортсмена. Все эти проблемы лучше решать индивидуально. Основное внимание уделяется характеру и индивидуальным особенностям каждого шахматиста.

Таблица 17

<b>Содержание и виды работ</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
Постановка дебюта	2	2
Подготовка к соревнованиям	2	3
Разбор партий участников соревнований	5	-
<b>ИТОГО:14</b>	<b>9</b>	<b>5</b>

#### **Темы тренировок**

1. Подготовка к конкретному противнику.
2. Разбор партий.
3. Просмотр подборок партий по дебютам.
4. Анализ и устранение ошибок.
5. Правила поведения во время игры, подготовка к соревнованиям.
6. Работа с литературой.

#### **Методические рекомендации к тренировочному этапу свыше двух лет (Т-3, Т-4).**

Регулярные выступления в основных городских соревнованиях по календарному плану спортивно-массовых мероприятий МБУСШ «Лидер» становятся нормой. В городе проводится много соревнований областного и ЦФО уровня, и наиболее подготовленные шахматисты могут испытать свои силы, играя с сильнейшими игроками. Разбор и анализ партий, сыгранных в турнирах более высокого ранга, обязателен.

Тренер, направляя своих спортсменов на выездные соревнования, готовит спортсменов таким образом, чтобы они прочувствовали всю меру ответственности, выступая за МБУСШ «Лидер», представляя свой город. При этом запись всех партий,

записанных чётко и аккуратно в блокнот шахматиста, должна быть у каждого. Как правило, опытные тренеры производят разбор партий сразу после окончания. В такой период впечатления от партии свежи, и занимающийся способен передать все перипетии борьбы. Это важно потому, что в последние годы при переходе судейства на международные правила ФИДЕ тренер не допускается в игровой зал.

Необходимо приучать спортсменов к тому, чтобы он интересовался, с кем играет в следующем туре, присматривался к игре возможных конкурентов, пытаясь выявить их сильные и слабые стороны.

Творчество основоположника отечественной шахматной школы - классическое наследие прошлого, вклад М.И.Чигорина в сокровищницу шахматного искусства невозможно переоценить. Практически любую его партию нетрудно увязать с любым разделом шахматной игры. Например, тему «Связка в дебюте и её своевременность» можно раскрыть по партии Кнорре - Чигорин, 1874 г.

Великий мыслитель внимательно изучил анализ первого чемпиона мира В.Стейница и применил его на практике. Поучителен опыт борьбы в миттельшпиле и в эндшпиле в творчестве шахматистов А.Петрова, И.Шумова, К.Яниша, братьев Урусовых. Юные шахматисты обогащают дебютный репертуар через изучение нового дебюта - староиндийскую защита (классический вариант).

Продолжают оттачивать мастерство в разменном варианте испанской партии, французской защите. Акцент делается на фланговой борьбе в дебюте. Изучаются типичные комбинации, атака и контратака. В миттельшпиле особое место отводится оценке позиции. Изучается фигурно- пешечная атака по вертикалям «f», «g», «h», атака с использованием диагоналей. Регулярное решение комбинаций на сочетание идей, упражнений по развитию техники счета дает положительные результаты. При изучении окончаний на данном этапе следует сделать упор на пешечные окончания – азбука эндшпиля, а ладейные встречаются чаще всего.

Особое внимание отводится изучению легкофигурного и тяжелофигурного эндшпиля; конь против пешек, ферзь против проходной пешки, ладья и пешка против ладьи. Самостоятельная работа - в Программу тренировок группы входит индивидуальная работа для спортсменов. Во время подготовки спортсменов к соревнованиям необходимо поставить дебют, изучить теоретические позиции, проанализировать различные партии, найти и устранить ошибки, встречающиеся в партиях юных шахматистов, поработать над психологической подготовкой спортсмена. Все эти проблемы лучше решать индивидуально. Основное внимание уделяется характеру и индивидуальным особенностям каждого шахматиста.

Таблица 18

Содержание и виды работ	Теория	Практика
Постановка дебюта	4	2
Техника разыгрывания окончания	2	2
Улучшение техники расчета	2	2
Подготовка к соревнованиям	4	2
Разбор партий участников соревнований	4	-
ИТОГО:24	16	8

### Темы тренировок



1. Подготовка к конкретному противнику.
2. Разбор партий. Просмотр подборок партий по дебютам.
3. Анализ и устранение ошибок.
4. Психологическая подготовка спортсмена.
5. Правила поведения во время игры, подготовка к соревнованиям.
6. Работа с компьютером. Изучение компьютерных программ.
7. Работа с базами данных по дебютам, окончаниям. Решение задач.
8. Работа с литературой.

### **3.12. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

#### **1. Общие требования безопасности.**

1. К работе в кабинет шахмат допускаются спортсмены, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие инструктаж по технике безопасности, ознакомленные с инструкцией по технике безопасности и правилами поведения.

2. Опасными факторами в кабинете шахмат являются:

- Физические;

- Опасное напряжение в электрической сети; технические средства;

- Химические (пыль);

- Психофизиологические (напряжение зрения и внимания; интеллектуальные и эмоциональные нагрузки; длительные статистические нагрузки и монотонность труда).

3. Работа спортсменов в кабинете шахмат разрешается только в присутствии тренера.

4. Во время занятий посторонние лица могут находиться в кабинете только с разрешения тренера.

5. Во время перерывов между занятиями проводится обязательное проветривание помещения с обязательным выходом занимающихся из класса.

6. Каждый спортсмен в ответе за состояние своего рабочего места и сохранность размещенного на нем оборудования.

7. Необходимо на каждом занятии проводить профилактику нарушения осанки и зрения. Для этого нужно следить за рабочей позой во время работы на занятиях.

#### **Правильная поза:**

- Длина сиденья должна соответствовать длине бедер спортсмена;

- Высота ножек стула должна равняться длине голени;

- Голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол;

- Между краем стола и грудной клеткой сидящего спортсмена необходимо выдерживать расстояние равное ширине кисти ребенка;

- Расстояние от глаз до стола соответствует 30-35 см;

- Позвоночник опирается на спинку стула;

- Предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно;

- Надплечья находятся на одном уровне.

8. Спортсмены не должны приносить посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.

9. Спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

10. Спортсмены должны знать место нахождения аптечки и уметь оказать первую доврачебную помощь.

11. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру.

12. Спортсмены запрещается без разрешения тренера подходить к имеющемуся в кабинете оборудованию, закрытым книжным шкафам.

13. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции, привлекаются к ответственности.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

1. Проверить правильность установки стола, стула.

2. Подготовить к работе рабочее место, убрав все лишнее со стола, а портфель или сумку в специально отведенное место.

3. Обо всех замеченных нарушениях, неисправностях, повреждениях и поломках немедленно доложить тренеру.

4. При работе в кабинете шахмат категорически запрещается:

- Находиться в классе в верхней одежде;
- Находиться в классе с напитками и едой.

## **3. Требования безопасности во время занятий.**

1. Входить в класс по указанию тренера, соблюдая порядок и дисциплину.

2. Неукоснительно выполнять требования тренера.

3. Постоянно поддерживать порядок и чистоту своего рабочего места.

4. Занимающиеся должны соблюдать правильную посадку: сидеть прямо, не сутулясь, опираясь областью лопаток на спинку стула, с небольшим наклоном головы вперед; предплечья должны опираться на поверхность стола.

5. Не включать самостоятельно компьютер.

6. Рекомендуются использовать оздоровительные моменты на занятиях:

- Физкультминутки, динамические паузы;
- Минутки релаксации;
- Дыхательная гимнастика;
- Гимнастика для глаз;
- Массаж активных точек;
- Речевая гимнастика.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

1. При возникновении повреждений на столах или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить тренеру. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены оборудования.

2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4. При возникновении пожара в классе не впадать в панику, следовать инструкциям тренера. Немедленно эвакуировать занимающихся из кабинета через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации спортивной школы и в пожарную часть.

#### **5. Требования безопасности после окончания занятий.**

1. Привести в порядок рабочее место.
2. Все взятые для работы книги положить на место.
3. При обнаружении неисправности мебели или оборудования сообщить об этом тренеру.
4. Выходить из кабинета только с разрешения тренера, не толкаясь, соблюдая дисциплину.

### **3.13. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля**

Текущие медицинские наблюдения и медико-периодические обследования. ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

#### **Задачи ТМН:**

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние

анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

**Заключение по итогам ТМН включает:** комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 2-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годового цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;

- сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;

- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической

работоспособности, проведенных обследований, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

Врачебно-тренерский контроль - это исследование, проводимое совместно с врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебно-тренерский контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия тренировок, соревнований на организм спортсмена;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а так же спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности.

С помощью врачебно-тренерского контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления – на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

В процессе наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействий физических нагрузок, на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена и др.
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки.
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задача и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса.
- оценка и выбор медицинских, психологических, тренировочных средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок.
- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Для устранения выявленных недостатков, результаты наблюдения доводят до сведения тренеров и руководителя Учреждения.

В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а так же принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Тренер определяет при этом работоспособность спортсменов, выполнения им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру-преподавателю своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными наблюдений тренера;
- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировочного процесса;
- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных тренировочных занятий за определенный период времени.

Психологический контроль заключается в систематическом проведении психологических обследований, сопоставление получаемых данных с имеющимися критериями и нормативными показателями подготовленности. Следует диагностировать на разных этапах тренировочного процесса для дальнейшего повышения эффективности подготовки общие, неспецифические показатели спортсмена, характеризующие его психофизиологические возможности, «психофункциональный» резерв, а также профиль его личности, целесообразно диагностировать в подготовительном периоде. Более специфические психологические показатели личности и деятельности спортсмена, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности, рекомендуется определять в начале специальной подготовки. И, наконец, специфические соревновательные качества, проявляемые в экстремальных условиях, могут быть определены лишь в процессе участия в соревнованиях.

Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с врачебно-тренерским, психологическим контролем используется биохимический контроль над функциональным состоянием спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма

спортсменов. Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов и др. Данный контроль используется на различных этапах подготовки.

#### Углубленное медицинское обследование.

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Зачисление в группы НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО занимающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год подготовки) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО зачисленных в группы Т(СС) проводится не менее 1 раза в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной

медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

УМО занимающихся в группах ССМ и группах ВСМ проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

#### 1-й этап:

1. Целью медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях является определение состояния здоровья, оценка уровня его физического развития и функциональных возможностей с целью его допуска к занятиям спортом.

2. Задачи медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям спортом:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня общей тренированности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

3. Обследование лиц, занимающихся видами спорта, проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом: пола; возраста; сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза; уровня физического развития; уровня полового созревания (для детей и юношей); осмотров врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями; исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами); ЭХО-кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой; рентгенографических исследований органов грудной клетки; клинических анализов крови и мочи; осмотра специалистов по лечебной физкультуре и по спортивной медицине.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее.

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:



- 1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях,
- 2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,
- 3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,
- 4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

#### 2-й этап:

На данном этапе определяются:

- возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии: средний школьный период 11 - 14 лет; старший школьный период 14 - 18 лет; юношеский возраст 12 - 15 лет; юниорский возраст 18 - 21 год;
- соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным видом спорта;
- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;
- уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых признаков.

#### 3-й этап:

На этом этапе определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- уровень полового созревания;
- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

## **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

#### 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в шахматах

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по шахматам представлены в таблице.

##### Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Шахматы»

Таблица 23

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

Условные обозначения:

1 – незначительное влияние

2 – среднее влияние

3 – значительное влияние

*Скоростные способности.*

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

*Мышечная сила.*

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени. Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

*Вестибулярная устойчивость.*

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

#### *Выносливость.*

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности. Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность. Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

#### *Гибкость.*

Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов

в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц - антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

#### *Координационные способности.*

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности. Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

#### *Телосложение.*

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа.

Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

### **4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта шахматы;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта шахматы.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта шахматы;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

#### **4.3. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки**

**Методические указания по организации контрольно-переводных нормативов.**

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовленности проводятся по итогам спортивного сезона, для выявления уровня

подготовки спортсменов, и перевода их на соответствующий период или этап подготовки, и являются обязательными для всех занимающихся Учреждения.

Спортсмены, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы, выполнившие требования по присвоению соответствующих спортивных разрядов, переводятся на следующий период или этап подготовки.

Спортсмены, не сдавшие по причине болезни контрольно-переводные нормативы, на основании решения Тренерского совета, при наличии медицинской справки могут сдать нормативы в резервный день.

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления на этапы подготовки  
в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по  
виду спорта шахматы.**

Таблица 15

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
<b>Этап начальной подготовки</b>		
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 6 раз)	Приседание без остановки (не менее 6 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Выносливость	Приседание без остановки	Приседание без остановки (не менее 8 раз)

	(не менее 10 раз)	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 11 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, ладонями рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 10,5 с)	Бег на 60 м (не более 11 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
	Бег на 1 км (не более 4 мин 05 сек)	Бег на 1 км (не более 6 мин)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 16 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 15 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, ладонями рук коснуться пола (не менее 5 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	«кандидат в мастера спорта»	
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 9,9 с)	Бег на 60 м (не более 10,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 18 раз)	Приседание без остановки (не менее 12 раз)
	Бег на 2 км	Бег на 2 км

	(не более 9 мин 30 сек)	(не более 11 мин 30 сек)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 18 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 14 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 17 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, ладонями рук коснуться пола (не менее 8 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	«мастер спорта России», «гроссмейстер России»	

**КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
Шахматы**

Таблица 24

№ п/п	Контрольное упражнение	Оценка	Юноши		Девушки	
			НП-1	НП-2	НП-1	НП-2
1	Бег на 30 м (сек)	5	6,9	6,7	7,2	7
		4	7,1	6,9	7,4	7,2
		3	7,2	7	7,5	7,4
2	Челночный бег 3×10 м (сек)	5	10,4	10,3	10,9	10,8
		4	10,6	10,5	11,1	11
		3	10,8	10,7	11,3	11,2
3	Приседание без остановки	5	8	9	6	7
		4	7	8	5	6
		3	6	7	4	5
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	2	3	-	-
		4	1	2	-	-
		3	0	1	-	-
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5	7	8	4	5
		4	6	7	3	4
		3	5	6	2	3
6	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (кол-во раз)	5	8	10	5	7
		4	7	9	4	6
		3	6	8	3	5
7	Прыжок в длину с места (м)	5	115	120	110	115
		4	110	115	105	110
		3	105	110	100	105
8	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	5	-	-	4	5
		4	-	-	3	4
		3	-	-	2	3
9	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	<b>зачет/ незачет</b>	Пальцами рук коснуться пола			



**КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ шахматы**

Таблица 25

№ п/п	Контрольное упражнение	Оценка	Юноши				Девушки			
			Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4
1	Бег на 30 м (сек)	5	6,7	6,6	6,5	6,4	7	6,9	6,8	6,7
		4	6,9	6,8	6,7	6,6	7,2	7,1	7	6,9
		3	7	6,9	6,8	6,7	7,3	7,2	7,1	7
2	Челночный бег 3×10 м (сек)	5	10,1	10	9,9	9,8	10,7	10,6	10,5	10,4
		4	10,3	10,2	10,1	10	10,9	10,8	10,7	10,6
		3	10,4	10,3	10,2	10,1	11	10,9	10,8	10,7
3	приседания без остановки	5	10	12	14	16	8	10	12	14
		4	9	11	13	14	7	9	11	13
		3	8	10	12	12	6	8	10	12
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	4	5	6	6	-	-	-	-
		4	3	4	5	5	-	-	-	-
		3	2	3	4	4	-	-	-	-
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5	9	10	11	12	5	6	7	8
		4	8	9	10	11	4	5	6	7
		3	7	8	9	10	3	4	5	6
6	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (кол-во раз)	5	11	13	15	17	8	10	12	14
		4	10	12	14	16	7	9	11	13
		3	9	11	13	15	6	8	10	12
7	Прыжок в длину с места (м)	5	120	130	140	150	115	125	135	145
		4	115	125	135	145	110	120	130	140
		3	110	120	130	140	105	115	125	135
8	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	5	-	-	-	-	5	6	7	8
		4	-	-	-	-	4	5	6	7
		3	-	-	-	-	3	4	5	6
9	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	зачет/ незачет	Пальцами рук коснуться пола							
10	Техническое мастерство	зачет/ не зачет	Дебют, Эндшипиль, Миттельшпиль				Дебют, Эндшипиль, Миттельшпиль			

**КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ Шахматы ССМ**

Таблица 26

№ п/п	Контрольное упражнение	Оценка	Юноши	Девушки
			ССМ	ССМ
1	Бег на 60 м (сек)	5	10,5	11
		4	10,7	11,2
		3	10,8	11,3
2	Бег 1000 м (мин, сек)	5	4,05	6
		4	4,10	6,05
		3	4,15	6,10
3	приседания без остановки	5	10	8
		4	9	7
		3	8	6
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	6	-
		4	5	-
		3	4	-
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5	16	12
		4	15	11
		3	14	10
6	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (кол-во раз)	5	16	12
		4	15	11
		3	14	10
7	Прыжок в длину с места (м)	5	160	150
		4	155	145
		3	150	140
8	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	5	-	15
		4	-	6
		3	-	5
9	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	зачет/ незачет	ладонями рук коснуться пола	
10	Техническое мастерство	зачет/ не зачет	Дебют, Эндшипиль, Миттельшпиль	Дебют, Эндшипиль, Миттельшпиль
11	Спортивное звание		Кандидат в мастера спорта	

#### **4.4. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса**

Приказ Минздрава России от 01.03.2016 N 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.06.2016 N 42578)

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-тренерские наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»).П.2).

## У. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 5.1. Список библиографических источников

1. Авербах Ю.Л. Шахматы: методическое пособие. – М., Знание, 1990.
2. Алаторцев В.А. Вопросы методики тренировки шахматистов старших разрядов. – М.: ЦНИИФК, 1962.
3. Алексеев Н.Г., Злотник Б.А. Проблемы отбора перспективных юных шахматистов. - М.: ГЦОЛИФК, 1984.
4. Ботвинник М.М. Методы подготовки шахматиста / В кн. Теория и практика шахматной игры: Учеб.пособ. / Под ред. Я.Б. Эстрина. – М.: Высш. школа, 1981.
5. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. – М: ФАИР, 1997.
6. Голенищев В.Е. Подготовка юных шахматистов: программа для II разряда. - М.: Сов. Россия, 1980.
7. Голенищев В.Е. Программа подготовки юных шахматистов IV и III разрядов» ВШК. - М., 1969.
8. Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
9. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Методы шахматного обучения. – Харьков: ФОЛИО, 1997.
10. Дворецкий М.И. Профессия – тренер. – М: 2012.
11. ЗакВ.Г. Шахматы. Программа для детских спортивных школ по подготовке шахматистов IV и III разрядов. ЦШК. - М., 1959.
12. Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
13. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам. – М., 1989.
14. Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
15. КостьеваА.Н. Программа «Шахматы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ Олимпийского резерва и школ ВСМ» утверждена Комитетом по физкультуре и спорту при Совете Министров СССР в 1978 году.
16. КрогиусН.В. Психологическая подготовка шахматиста. – М: Физкультура и спорт, 1975.
17. Лобач П., Погонина Е. Шахматы и психология – факты, комментарии, тесты. – Саратов: «ИП «Волкова В.В.»», 2011.
18. Малкин В.Б. Проблемы психологической подготовки шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 2001.
19. Малкин В.Б. Медико-биологические проблемы шахмат // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
20. НейштадтЯ.И. Шахматный практикум. – М.: ФиС, 1980.
21. Несис Г. Вернуться в прожитую жизнь. – С-Петербург «Левша», 2011.
22. Теория и практика шахматной игры: Науч.-метод, и практ. пособие / Под ред. Я.Б. Эстрина. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Высшая школа, 1984.
23. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта шахматы, Приказа Минспорта России от 12 октября 2014 г. № 930, а также на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

## 5.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

## VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
1.	Турнир по шахматам на призы И.Шакирова	январь-
2.	Первенство района по шахматам на призы ООО Балтасиагрохимсервис	февраль
3.	Турнир по шахматам среди мальчиков и девочек до 9 лет	март
4.	Турнир по шахматам на призы Камалова	апрель
5.	Первенство СШ среди всех возрастов по шахматам	ноябрь