Управление образования Администрации г. Азова Ростовской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3 г. АЗОВА

Принята
на Педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ № 3 г. Азова
Протокол № 2 от «31» августа 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБУ ДО ДЮСШ № 3 г. Азова
_____А.А.Лавриченко

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ШАХМАТЫ

разработана в соответствии с ФССП по виду спорта шахматы
(приказ Министерства спорта РФ от 12.11. 2015 г. № 930)

Срок реализации программы – 2020-2025 г.

АЗОВ 2020 год

Оглавление

I. Пояснительная записка..... 4-6
II. Нормативная часть..... 7-20
21. Комплектование групп спортивной подготовки 7
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта шахматы 8
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта шахматы..... 9
2.4. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку..... 10
2.5. Порядок организации тренировочных сборов..... ..10-11
2.6. Режимы тренировочной работы.....12-13
2.7. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы..... 16-18
2.8. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку..... 16
2.9. Требования к спортивному инвентарю, оборудованию и экипировке... ..17-18
2.10. Структура годичного цикла.....18-20
III. Методическая часть..... ..21-45
3.1 . Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований..... ..21-23
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ..23-26
3.3. Планирование спортивных результатов.....26-28
3.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....28-33
3.5. Общефизическая подготовка..... ..34-35
3.6. Воспитательная работа..... ..35-38
3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки.....39-40
3.8. Планы применения восстановительных средств и мероприятий..... ..40-43
3.9. Планы по организации мероприятий по обеспечению контроля спортивной подготовленности спортсменов, включая оценку состояния здоровья, научно-методическое и медико-биологическое сопровождение 43
3.10. Планы антидопинговых мероприятий..... ..44-45
3.11. Планы инструкторской и судейской практики..... 45
IV. Системы контроля и зачетные требования..... 46
4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки в виде спорта шахматы..... 46
4.2. Критерии подготовки на каждом этапе спортивной подготовки в виде спорта шахматы. Контрольно-переводные нормативы..... ..46-53
4.3. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых даёт основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки..... 54
4.4. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных

испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля..... ..55-56
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, контрольных заданий для оценки технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования..... ..57-58
V. Информационное обеспечение..... 59-64

I.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Программа спортивной подготовки (далее – Программа) подготовлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы (далее - ФССП), разработанного на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607, Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», с учетом нормативно-правового обеспечения деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом, с целью: организации, планирования и проведения тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку (далее - спортсменами) в МБУ ДО ДЮСШ № 3 г. Азова (далее - Организация).

В данной Программе рассматривается тренировочный процесс по шахматам в рамках 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 двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

При осуществлении спортивной подготовки в Организации, устанавливаются следующие этапы:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);

Основной целью Организации является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

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):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта шахматы;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Краткая характеристика шахмат как вида спорта.

Шахматы – это не просто вид спорта. Шахматы – это увлекательный досуг, тонкий расчет, замечательная тренировка памяти и умения просчитать игру на несколько ходов вперед, мастерство предвидеть ходы соперника. Шахматы – это и железная выдержка, упорство, умение владеть собой и своими нервами.

Шахматы отлично развивают память и логическое мышление, а также воспитывают трудолюбие и волю к победе. Каждый шахматист при соответствующей подготовке может приобрести спортивные качества, которые позволяют ему добиться высших для его индивидуальных возможностей достижений.

Шахматы объединяют людей. Не зря ведь девизом Международной шахматной федерации стал лозунг: «Мы все – одна семья».

Шахматы являются одним из популярных видов спорта во всем мире. Спортивную деятельность шахматиста обычно ассоциируют с умственной работой, имеющей яркую эмоциональную окраску. Шахматы, как вид соревновательной деятельности относятся, согласно Л.П. Матвееву, в общей классификации 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, несомненно, оказывает определенное влияние и 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 включает в себя следующие дисциплины: шахматы - командные соревнования, шахматы, блиц, быстрые шахматы, шахматная композиция, заочные шахматы.

Подготовка шахматистов различной квалификации проводится круглогодично

– в подготовительном, соревновательном и переходно-восстановительном периодах 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 CTART – обучающую программу по шахматной тактике, и тренировочную программу М.И. Дворецкого. Основная цель компьютерной программы М. Дворецкого – это совершенствование алгоритма обдумывания хода, развитие навыков и умений, которые потом помогут в аналогичных ситуациях за доской.

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

Программой предусмотрена следующая организация тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки:

- на этапе начальной подготовки – 3 года
- на тренировочном этапе – 5 лет

Это обеспечивает единое направление в тренировочном процессе многолетней тренировки шахматистов по мере роста спортивного мастерства спортсменов.

По мере необходимости предусмотрена возможность вносить изменения в Программу.

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

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

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

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1.Комплектование групп спортивной подготовки

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «шахматы».

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

Программа устанавливает следующую продолжительность этапа начальной подготовки, тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта шахматы:

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)		Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Мин. наполняемость групп (человек)	Макс. количество часов в неделю	Макс. кол-во тренировок в неделю
1	2		3	4	5	6
Этап начальной подготовки	2	До года	7	10	6	4
		Свыше года			8	5
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	До двух лет	8	6	9	6
		Свыше двух лет			12	9

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, определяется годом рождения и является минимальным для зачисления на определенный этап.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с лиц, проходящих спортивную подготовку, из разных групп, разница в уровне подготовки которых не превышает двух спортивных разрядов.

Максимальный количественный состав при объединении групп должен соответствовать федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта шахматы.

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

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

Таблица № 2

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

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях спортивного мастерства занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов (званий).

Под тренерской нагрузкой работников предлагается понимать тренерскую работу, выполняемую во взаимодействии с лиц, проходящих спортивную подготовку, по видам деятельности, установленным планом или программой спортивной подготовки (индивидуальным планом подготовки), текущий контроль их выполнения.

В зависимости от занимаемой должности в рабочее время работников включается проведение тренировочных мероприятий, индивидуальная работа с лиц, проходящих спортивную подготовку, , научная, творческая и исследовательская работа, а также другая работа, предусмотренная трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом, - методическая, подготовительная, организационная, диагностическая, работа по ведению мониторинга, работа, предусмотренная планами тренировочных, физкультурно-оздоровительных, спортивных, творческих и иных мероприятий, проводимых с лиц, проходящих спортивную подготовку.

В общее количество часовой нагрузки входит время, проведенное с воспитанником (по приказу учреждения) на выездах в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии

Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, календарным планом всероссийской федерации по виду спорта шахматы.

Перевод спортсмена на последующий этап спортивной подготовки осуществляется по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта шахматы, на основании порядка утвержденного локальным нормативным актом учреждения, на основании показанных результатов в официальных соревнованиях и присвоенных разрядов и званий.

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

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта шахматы

Таблица № 3

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

2.4. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку

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 и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.5. Порядок организации тренировочных сборов.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификация тренировочных сборов приведенной в таблице № 4.

Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации, осуществляющей спортивную подготовку.

При проведении тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;
- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;

- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать ответственного за проведение тренировочного сбора (либо возлагать его функции на одного из тренеров);

- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами местного самоуправления, субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;

- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Перечень тренировочных сборов

Таблица № 4

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	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 образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;
- распорядок дня спортсменов;
- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

2.6. Режимы тренировочной работы

С учётом 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.

Группы спортивной подготовки комплектуются из числа наиболее способных к занятиям шахматами детей, подростков, юношей и девушек и отвечающих требованиям по уровню спортивной подготовленности данному этапу. Зачисление и перевод на этапы подготовки, начиная с этапа начальной подготовки второго года обучения, осуществляется на основании сдачи спортсменами контрольно-переводных нормативов. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

В отдельных случаях спортсмены, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в тренировочную группу в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти спортсмены имеют потенциал, позволяющий достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течении года. В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем спортсмены его тренировочной группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год спортивной подготовки с согласия тренерского совета.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Таблица № 5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	9	12
Количество тренировок в неделю	4	5	6	9
Общее количество часов в год	312	416	468	624
Общее количество тренировок в год	208	260	312	468

2.7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица № 6

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	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 на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица № 7

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	**Девушки**
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 (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 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 на низкой перекладине (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по шахматам и к участию в спортивных соревнованиях в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. N 134 н "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".

Психофизические требования.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

2.9. Требования к спортивному инвентарю, оборудованию и экипировке

Лица, проходящие спортивную подготовку и лица, осуществляющие спортивную подготовку обеспечиваются спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 8

N 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

Таблица № 9

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
N п/п	**Наименование спортивного инвентаря индивидуального пользования**	**Единица измерения**	**Расчетная единица**	**Этапы спортивной подготовки**			
				Этап начальной подготовки		**Тренировочный этап (этан спортивной специализации)**	
				количество	**срок эксплуатации (лет)**	**количество**	**срок эксплуатации (лет)**
1.	Шахматная доска складная с шахматными фигурами	комплект	на занимающегося	-	-	-	-

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный летний	штук	на занимающегося	-	-	-	-
2.	Костюм спортивный зимний	штук	на занимающегося	-	-	-	-
3.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-
4.	Кроссовки утепленные	пар	на занимающегося	-	-	-	-
5.	Футболка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-
6.	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-
7.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	-	-

2.10. Структура годичного цикла

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В спорте по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микро - циклов: развивающий тактический (РТк); развивающий технический (РТх); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для

удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы-приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В шахматах в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапе **начальной подготовки** периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней тактической подготовке, что способствует развитию внимания.

На этом этапе подготовки значение, имеет обучение лиц, проходящих спортивную подготовку, технике расчета вариантов. Формирование навыков разыгрывания типичных позиций для матования и умений создать необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования техники реализации материального преимущества. Важно стремиться к тому, чтобы лица, проходящие спортивную подготовку, с самого начала овладевали основами техники выполнения заданий, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала шахматной подготовки.

На **тренировочном этапе** годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В группах первых двух лет подготовки главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней тактической подготовке, повышению уровня сложности решаемых заданий, дальнейшее расширение арсенала технико- тактических навыков и приемов шахматной игры.

При планировании годичных циклов для проходящих спортивную подготовку свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами заданий на выигрыш материала решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней тактической и технической подготовленности на этой базе повышение уровня стратегической оценки позиции. Продолжительность подготовительного периода - 16-18 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей тактической подготовки, развития внимания, быстроты и точности расчета вариантов.

Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие практических игровых качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные матчи. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает методические рекомендации по основным видам спортивной подготовки шахматистов, его распределение по годам подготовки, планирование спортивных результатов, организацию и проведение врачебного и психологического контроля, рекомендации по проведению тренировочных занятий и соревнований, по технике безопасности.

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

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

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.

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

Планирование тренировочных занятий и распределение программного материала в группах проводится на основании плана тренировок и годового графика распределения тренировочных часов, которые предусматривают организацию тренировочных занятий.

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

На теоретических занятиях спортсмены знакомятся с развитием шахматного движения, историей шахмат, методике подготовки и тренировки, правилам и судейству соревнований.

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

Тренер, реализующий данную программу обязан:

- комплектовать состав групп и принимать меры по сохранению его контингента;

составлять план-конспект тренировок и обеспечивать его выполнение;

проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием

- осуществлять всестороннюю физкультурную подготовку спортсменов,

выявлять и развивать их творческие способности;

- два раза в год проводить общий инструктаж по технике безопасности и правилах поведения спортсменов на тренировочных занятиях;

- на тренировках соблюдать принцип доступности и последовательности;

следить за своевременным прохождение медицинского обследования и предоставлением медицинских справок;

по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей спортсменов и следить за их состоянием во время проведения тренировок;

обеспечить подготовку мест проведения тренировочных занятий.

Спортсмены обязаны:

приходить на тренировки в дни и часы согласно расписанию;

выполнять тренировочную программу;

своевременно проходить медицинский контроль и иметь справку о прохождении медосмотра.

Правила техники безопасности при проведении занятий и соревнований:

Тренеры обязаны прибыть на занятия за 15 минут до начала, лично проверить место проведения занятий и инвентарь.

Занятия должны проходить в чистом помещении, при нормальном освещении спортивных сооружений.

Температура в помещении во время занятий должна соответствовать установленным нормам.

Тренеры должны строго соблюдать нормы единовременной пропускной способности спортивных сооружений при проведении тренировочных занятий. Нахождение родителей в помещениях для занятий строго запрещено.

Тренеру запрещается выходить из зала во время проведения занятий, а также отпускать спортсменов до окончания занятий.

Тренеры, занимающиеся с спортсменами младшего возраста по окончании занятий должны передать их родителям и уходить с занятий последними.

Спортсмены обязаны быть в опрятной одежде, приступать к занятиям и заканчивать только по разрешению тренера.

Запрещается приходить на занятия с посторонними предметами, стеклянными бутылками для питья, с острыми, режущими и воспламеняющимися предметами и жевательными резинками.

Спортсмены должны строго соблюдать правила поведения в помещениях шахматного клуба, нельзя бегать, кричать, спешить и толкаться в коридорах и залах. Спортсмены должны соблюдать дисциплину на занятиях, выполнять требования и указания тренера, по окончании партии расставлять за собой фигуры, соблюдать чистоту в турнирном зале.

Спортсмены и тренеры обязаны строго соблюдать нормы поведения в спортивных сооружениях, бережно относиться к ним, соблюдать организованность, беспрекословно подчиняться требованиям администрации по выполнению правил поведения, пожарной безопасности и установленного входа и выхода.

Администрация и тренерский коллектив не несет ответственности за утерю личных вещей спортсменов.

Ответственность за соблюдение безопасности при проведении тренировочных занятий несут тренеры, проводящие занятия.

Во время занятий спортсменам запрещается пользоваться сотовыми телефонами.

При командировании на соревнования тренер несет полную ответственность за безопасность спортсменов.

спортивным соревнованиям допускаются спортсмены прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

При проведении соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи.

На соревнованиях и тренировках необходимо иметь кулер для соблюдения питьевого режима.

На соревнованиях с количеством участников более 100 человек предусматривается возможность присутствия дежурного врача.

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

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

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

Распределение программного материала

Примерный план-график распределения тренировочных часов для шахматистов группы начальной подготовки 1 года (6 часов в неделю)

Таблица №11

	группа НП-1		Периоды											
			Подготовительный				Соревновательный				Переходно-восстановительный			
№	Виды подготовки	Часы	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	32	3	3	3	3				3	3	4	4	6
2	Технико-тактическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
3	Теоретическая, психологическая подготовка	112	10	10	10	12	11	5	7	10	10	9	9	9
4	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	12						6	6					
	Всего часов:	312	26	26	26	28	24	24	26	26	26	26	26	28

ОФП – 10-16% ТТП – 40-58% ТПП – 30-40 % ССП – 2-4%

Примерный план-график распределения тренировочных часов для шахматистов группы начальной подготовки 2 года (8 часов в неделю)

Таблица № 12

	группа НП-2		Периоды											
			Подготовительный				Соревновательный				Переходно-восстановительный			
№	Виды подготовки	Часы	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	42	4	6	4	4				4	6	4	6	4
2	Технико-тактическая подготовка	208	18	18	18	18	18	14	14	18	18	18	18	18
3	Теоретическая, психологическая подготовка	142	12	12	12	12	18	6	10	12	12	12	12	12
4	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	24						12	12					
	Всего часов:	**416**	**34**	**36**	**34**	**34**	**36**	**32**	**36**	**34**	**36**	**34**	**36**	**34**

ОФП – 8-14% ТТП – 40-58% ТПП – 30-40 % ССП – 4-6%

Примерный план-график распределения тренировочных часов для шахматистов тренировочной группы 1 года (9 часов в неделю)

Таблица № 13

	группа НП-2		Периоды											
			Подготовительный				Соревновательный				Переходно-восстановительный			
№	Виды подготовки	Часы	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	36	4	6						4	6	4	6	6
2	Специальная физическая подготовка	24			6	6		6	6					
3	Технико-тактическая подготовка	242	20	10	10	27	22	20	23	10	24	26	24	26
4	Теоретическая, психологическая подготовка	110	15	5	5	9	14	10	10	5	9	9	9	10
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	56		18	18					20				
6	**Всего часов:**	**468**	**39**	**39**	**39**	**42**	**36**	**36**	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**42**

ОФП – 4-8% СФП – 4-6 % ТТП – 50-70% ТПП – 15-25 % ССП – 7-12%

Примерный план-график распределения тренировочных часов для шахматистов тренировочной группы 2 года (9 часов в неделю)

Таблица № 14

	группа НП-2		Периоды											
			Подготовительный				Соревновательный				Переходно-восстановительный			
№	Виды подготовки	Часы	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	36	4	6						4	6	4	6	6
2	Специальная физическая подготовка	24			6	6		6	6					
3	Технико-тактическая подготовка	242	20	10	10	27	22	20	23	10	24	26	24	26
4	Теоретическая, психологическая подготовка	110	15	5	5	9	14	10	10	5	9	9	9	10
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	56		18	18					20				
6	**Всего часов:**	468	39	39	39	42	36	36	39	39	39	39	39	42

ОФП – 4-8% СФП – 4-6 % ТТП – 50-70% ТПП – 15-25 % ССП – 7-12%

Примерный план-график распределения тренировочных часов для шахматистов тренировочной группы 3 года (12 часов в неделю)

Таблица № 15

	группа НП-2		Периоды											
			Подготовительный				Соревновательный				Переходно-восстановительный			
№	Виды подготовки	Часы	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	30	6	6								6	6	6
2	Специальная физическая подготовка	30			6	6		6	6		6			
3	Технико-тактическая подготовка	267	28	13	10	30	30	27	30	16	30	10	13	30
4	Теоретическая, психологическая подготовка	141	17	5	5	15	24	15	15	5	15	5	5	15
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	156		30	30				3	30	3	30	30	
6	**Всего часов:**	624	51	54	51	51	54	48	54	51	54	51	54	51

ОФП – 4-6% СФП – 4-6 % ТТП – 40-60% ТПП – 15-25 % ССП – 15-25%

Примерный план-график распределения тренировочных часов для шахматистов тренировочной группы 4 года (12 часов в неделю)

Таблица № 16

	группа НП-2		Периоды											
			Подготовительный				Соревновательный				Переходно-восстановительный			
№	Виды подготовки	Часы	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	30	6	6								6	6	6
2	Специальная физическая подготовка	30			6	6		6	6		6			
3	Технико-тактическая подготовка	267	28	13	10	30	30	27	30	16	30	10	13	30
4	Теоретическая, психологическая подготовка	141	17	5	5	15	24	15	15	5	15	5	5	15
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	156		30	30				3	30	3	30	30	
6	Всего часов:	624	51	54	51	51	54	48	54	51	54	51	54	51

ОФП – 4-6% СФП – 4-6 % ТТП – 40-60% ТПП – 15-25 % ССП – 15-25%

3.3. Планирование спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы. На основе игровой особенности спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований.

перспективном плане с этапа СС следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей.

Планирование тренировочно - соревновательного процесса в годичном цикле

На основе перспективных планов составляются текущие планы тренировки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Структура годичного плана уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом конкретном виде спорта. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

Годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годичного плана периодов и основных этапов, обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований.

Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств: сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности — от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;
- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

Оперативное планирование

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годичного плана.

Наиболее распространено месячное планирование. В таком плане конкретизируются основные положения годичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

3.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Теоретическая подготовка

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

Физическая культура и спорт в России

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

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

Основные формы организации тренировок в спортивной школе. Всероссийские соревнования для спортсменов, спартакиады, всероссийский турнир школьных команд «Белая ладья». Международные связи российских шахматистов.

Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований

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

Основные положения шахматного кодекса.

Значение спортивных соревнований и их место в тренировочном процессе.

Судейство на соревнованиях. Воспитательная роль судьи.

Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

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

Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Подготовка место 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 шахматисты. Творчество Роберта Фишера, Анатолия Карпова, Гарри Каспарова. Молодые зарубежные и российские шахматисты.

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.
Концентрический метод изучения дебютных схем.
Стратегия идеи основных дебютных схем.

Миттельшпиль

Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы. Связка, полу-связка, 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 сочетание 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 нерокированного 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.

Ладью, легкую фигуру.

Стратегическая инициатива.

Изолированные и висячие пешки.

Позиционная жертва: пешки, качества.

Игра на двух флангах.

Компенсация за ферзя.

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, 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 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 дебютной картотеки.

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.

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 со спортсменами спортивной.

Школы в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований.

Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся

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

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. Общефизическая подготовка

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: поднимание и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (полу-присед, присед, выпад), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, с крестно, 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 полу-приседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и с крестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, с крестным 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 с места. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Спортивные и подвижные игры.

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

Плавание: обучение плаванию различными стилями, приемы спасения утопающих.

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 ив движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами набивными мячами (вес от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, броски вверх 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.

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 доводиться 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.

3.6. 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 все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочных процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого интеллектуального совершенствования.

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

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам тренировки. 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 спортсменов.

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

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

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами

коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности 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.

5. 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 используемые в тренировочном процессе.

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

Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.

Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбия.

Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.

Стремление тренера быть примером для воспитанников.

Формирование высоких нравственных принципов и морально - волевых качеств.

Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.

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

Создание истории коллектива.

Повышение роли капитанов команд, советов ветеранов.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

формирование мотивации к занятиям шахматами;

развитие личностных качеств;

совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;

развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;

формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

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 психологического воздействия 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.

Таблица самооценки состояния утомления спортсмена-шахматиста

Таблица №17

Самооценка, ощущения при развитии утомления	Способы предупреждения борьбы с утомлением.
усталость глаз,	1. Оценка психофизиологической стоимости каждой партии: знание уровня своей выносливости. 2. Аэробные физические нагрузки, ежедневная гимнастика, применение витаминов. 3. Умение восстанавливаться после игры. 4. Аутомассаж, релаксационные паузы, умывание лица (головы) холодной водой, прогулки по залу (свежий воздух). 5. Прием глюкозы – сахоросодержащих: конфет, печенья, пряников и др. кондитерских изделий, фруктовых соков и фруктов. Прием тонизирующих напитков: чая, кофе, лимонада.
тяжелая голова;	
«ватная голова»;	
болит голова;	
«туманная голова»,	
вялость,	
сонливость;	
апатия,	
нежелание играть;	
раздражительность.	
трудность сосредоточения на игре	
появление «посторонних» мыслей, музыкальных мелодий	
утрата бдительности	
трудность представления позиций и расчета	

вариантов;	
при нехватке времени – потеря «шахматного видения» и самоконтроля	

3.8. Планы применения восстановительных средств и мероприятий

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

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

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

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

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

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировок 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.
2) при необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
3) водные процедуры: душ Шарко, восходящий, циркулярный души (10-15 минут);
4) ультрафиолетовое облучение по схеме;

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

6) дневной сон (1,5-2 часа).

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена.

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

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 хорологическими 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.

Методические средства восстановления

Под методическими средствами восстановления подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональных 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. Методические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

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

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

Общефизическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические

нагрузки. Среди средств общефизической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно- сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

1) специальное питание и витаминизация;

2) фармакологические;

3) физиотерапевтические;

4) бальнеологические.

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

Применение фармакологических средств, 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.

3.9. Планы по организации мероприятий по обеспечению контроля спортивной подготовленности спортсменов, включая оценку состояния здоровья, научно-методическое и медико-биологическое сопровождение

Развиваемые физические качества (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, силовая выносливость, координация, гибкость) на всех этапах обучения должны соответствовать нормативно-тестирующей части Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса – программной и нормативной основе физического воспитания граждан, предусматривающую требования к их физической подготовленности и соответствующие нормативы с учетом групп здоровья.

Комплекс в настоящее время находится в процессе разработки. В основу комплекса положены многолетние разработки и нормативы комплекса ГТО от 1985 года, которые стали основой современного спортивного тестирования во многих зарубежных странах и в СНГ.

3.10. Планы антидопинговых мероприятий

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1-2 спортсмена от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

План антидопинговых мероприятий включают в себя теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена (Таблица № 13, 14).

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди спортсменов о недопустимости применения допинговых средств, которая реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера и спортивного врача.

Примерный Тематический план.

Таблица №18

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Наименование темы
1	2	3
1	Этап начальной подготовки	1. Что такое допинг и допинг-контроль? 2.Исторический обзор проблемы допинга (как 70 появляется?) 3. Последствия допинга для здоровья. 4. Допинг и зависимое поведение. 5. Как повысить результаты без допинга? 6. Причины борьбы с допингом.
2	**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**	
	- до двух лет	1. Основы управления работоспособностью спортсмена. 2. Мотивация нарушений антидопинговых правил. 3. Запрещенные субстанции и методы. 4. Допинг и спортивная медицина. 5. Психологические и имиджевые последствия допинга. 6. Процедура допинг-контроля. 7. Организация антидопинговой работы. - свыше двух лет
	- свыше двух лет	1. Нормативно-правовая база антидопинговый работы. 2. Допинг как глобальная проблема современного спорта. 3. Характеристика допинговых средств и методов. 4. Наказания за нарушение антидопинговых правил. 5.Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности. 6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов. 7. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика

Тематический план проведения занятий по антидопинговым мероприятиям

Таблица № 19

№ п/п	Содержание материала	Форма проведения
1	2	3
1	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах.	Лекции, беседы, просмотр видеоматериала, индивидуальные консультации врача
2	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопингового кодекса).	
3	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.	
4	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	

3.11. Планы инструкторской и судейской практики

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

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шахматам.

Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

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

Во время занятий на тренировочном этапе у шахматистов необходимо самостоятельное ведение дневника, где нужно вести учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

IV. Системы контроля и зачетные требования

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки в виде спорта шахматы

В соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки определяются и основные критерии для каждого этапа подготовки.

Для этапа начальной подготовки:

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

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

4.2. Критерии подготовки на каждом этапе спортивной подготовки в виде спорта шахматы. Контрольно-переводные нормативы.

Теоретический раздел

Группа начальной подготовки 1 года

Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре.

Шахматный кодекс в России. Судейство и организация соревнований.

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул - ходи», требование записи турнирной партии.
Исторический обзор развития шахмат.
Шахматы в культуре стран Арабского Халифата. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью.

Дебют.

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

Миттельшпиль.

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

Эндшпиль.

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

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

Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в группу начальной подготовки 2 года

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию.
   Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».
2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке.
3. Показать знания простейших дебютных принципов.
4. Уметь определять названия и идеи основных тактических приемов.
5. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества.
6. Уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами.
7. Участвовать в квалификационных турнирах.
8. Выполнить норматив 3 юношеского разряда.

Группа начальной подготовки 2 года

Физическая культура и спорт в России.

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

Шахматный кодекс в России.

Судейство и организация.соревнований.
Судейство и организация соревнований.
Основные положения шахматного кодекса.

Значение спортивных соревнований и их место в тренировочном процессе.

Исторический обзор развития шахмат.

Испанские и итальянские шахматисты XVI – XVII веков.

Ранняя итальянская школа.

Калабриец Греко.

Шахматы как придворная игра.

Дебют:

Гамбит Эванса, венская партия, королевский гамбит.

Стратегические идеи новоиндийской защиты, каталонского начала.

Миттельшпиль.

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

Эндшпиль.

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

Основы методики тренировки шахматиста.

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Требование к режиму шахматиста. Режим во время соревнований.

Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста.

Российская и зарубежная шахматная литература.

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

Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 1 года

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую». Знать правила игры с использованием шахмат.
2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке, в Европе, историю реформирования шахмат, о испанских и итальянских шахматистах XVI-XVII века.
3. Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.
4. Показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов, составлять простейший план игры, давать оценку позиции.
5. Владеть основами пешечного эндшпиля. Знать окончания «легкая фигура против пешки».

6. Участвовать в квалификационных турнирах.
7. Выполнить норматив 2 юношеского разряда.

Тренировочная группа 1 года

Физическая культура и спорт в России.
Единая Всероссийская классификация. Обзор развития шахмат в России и мире.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.
Судейство соревнований. Воспитательная роль судьи. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские.

Исторический обзор развития шахмат.
Мастера XVIII века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация.
Андре Франсуа Филидор и его теория.

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

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

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

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

Основы методики тренировки шахматиста.
Понятие о тренировке. Тренировка как единый процесс.

Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 2 года

1. Знать категории соревнований
2. Знать основные положения теории Филидора.
3. Уметь составить план и дать оценку позиции в дебюте.
4. Показать знание стратегических идей защиты двух коней, дебюта четырех коней.
5. Владеть сложными комбинациями на сочетание идей, уметь осуществлять прием «форпост».
6. Владеть окончаниями «легкая фигура против пешек», ладья против пешек.
7. Умение ставить мат конем или слоном.
8. нать основные положения личной гигиены шахматиста.
9. Участвовать в квалификационных и отборочных турнирах.
10. Выполнить норматив 1 юношеского разряда.

Тренировочная группа 2 года

Физическая культура и спорт в России.

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

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.

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

Исторический обзор развития шахмат.

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

Дебют.

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

Миттельшпиль.

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками.
Пешечно -фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.
Проблемы центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки.
Пешечно - фигурный центр. Центр и фланги. Осада центра с флангов и миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

Эндшпиль.

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

Основы методики тренировки шахматиста.

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

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

Российская и зарубежная шахматная литература.

Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста.

Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 3 года

1.Знать разрядные нормы и требования по шахматам.

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

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

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

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

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

7. Иметь понятие о тренировке шахматиста.

8. Понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний.

9. Участвовать в квалификационных, отборочных и городских турнирах.

10. Выполнить норматив 3 разряда.

Тренировочная группа 3 года

Физическая культура и спорт в России.

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

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

Исторический обзор развития шахмат.

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

Дебют.

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

Миттельшпиль.

Атака на короля. Атака короля при односторонних рокировках, атака короля при разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства

противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающихся ходов.

Эндшпиль.

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

Основы методики тренировки шахматиста.

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

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

Российская и зарубежная шахматная литература.

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

Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 4 года

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

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

3.Дать исторический обзор развития шахмат в России.

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

5.Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.

6. Знать вопросы проведения и организации соревнований.

7. Знать основные положения творчества М.И.Чигорина.

8. Знать основные положения творчества первого русского шахматного мастера А.Д. Петрова.

9. Знать стратегические идеи Русской партии.

10. Изложить основные идеи Скандинавской защиты.

11. Дать характеристику современным дебютам.

12. Выполнить норматив 1, 2 разряда.

Тренировочная группа 4 года

Физическая культура и спорт в России.

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

Шахматный кодекс России. Судейство соревнований.

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

Исторический обзор развития шахмат.

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

Дебют.

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

Миттельшпиль.

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

Эндшпиль.

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

Основы методики тренировки шахматиста.

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

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

Российская и зарубежная шахматная литература.

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.

Общефизическая подготовка.

Нормативные требования после прохождения обучения в тренировочной группе 4 года обучения

1. Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.

2.Рассказать о начальном этапе борьбы за первенство мира.

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

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

5.Участвовать в квалификационных, отборочных и городских турнирах.

6.Изложить принципы построения дебютного репертуара.

7.Рассказать о методах работы над дебютом.

8.Знать основные стратегические идеи Защиты Алехина.

9.Рассказать об основных стратегических идеях Защиты Уфимцева.

10. Выполнить норматив КМС.

4.3. 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):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической,
- тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта шахматы;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

4.4. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Ключевые компетенции для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица №22

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

Предметные компетенции для зачисления в группы на тренировочном этапе

Таблица №23

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	+	+

Нормативы по развиваемым качествам для зачисления в группы совершенствования спортивного мастерства

Таблица 24

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	+	+

4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, контрольных заданий для оценки технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Комплексы контрольных упражнений

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год - в начале и в конце года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Прыжки в высоту - измерение высоты выпрыгивания с места толчком двумя ногами со взмахом руками и касанием вертикальной планки с разметкой. На пролет гимнастической стенки крепится бумажная лента с разметкой от основания (0 см) до верхней точки (250 см) с точностью до 1 см. Занимающийся становится боком к разметке в основной стойке и по сигналу учителя выполняет прыжок. Оценивается высота выпрыгиваний.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Тестируемый встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Тройной прыжок - прыгун бежит по специальному сектору или дорожке до бруска для отталкивания. Этот брусок является началом прыжка при замере его длины от линии измерения отмеченной пластилиновым валиком для фиксации "заступов", и от этой метки начинается выполнение прыжка. Вначале выполняется первый элемент — скачок, при этом первое касание за бруском должно происходить той же ногой, с которой прыгун начинал прыгать. Затем следует второй элемент прыжка — шаг (касание земли должно происходить другой ногой). Заключительный элемент — это собственно прыжок, и прыгун приземляется в яму с песком как при прыжке в длину.

Кистевая динамометрия - динамометр берут в руку циферблатом внутрь. Руку вытягивают в сторону на уровне плеча и максимально сжимают динамометр. Проводятся по два измерения на каждой руке, фиксируется лучший результат.

Бег на 20м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0.1 с.

Челночный бег 4х15 м, 4х5м, в течении одной минуты на отрезке 20м упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 15/5/20 м. По команде «МАРШ» пробежать до отметки, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще

4/максимум отрезков. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки.

Методы и организация медико-биологического обследования

В начале и в конце года все группы проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма шахматистов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно - сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата. Текущий контроль тренировочного процесса.
10. С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

V. Информационное обеспечение

Список использованной литературы при разработке Программы

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. Зак В.Г. Шахматы. Программа для детских спортивных школ по подготовке шахматистов IV и III разрядов. ЦШК. - М., 1959.
11. Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
12. Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
13. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам. – М., 1989.
14. Костьев А.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 1978году.
15. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. – М: Физкультура и спорт,1975.
16. Малкин В.Б. Проблемы психологической подготовки шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 2001.
17. Малкин В.Б. Медико-биологические проблемы шахмат // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов – Киев, Олимпийская литература, 1999.
18. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум. – М.: ФиС, 1980.
19. 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.

20. Проект Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы, разработанный ФГБУФНЦ ВНИИФК на основании Приказа МинспортаРоссии от 24 декабря 2012 г. № 513 «Об утверждении Федеральному государственному бюджетному учреждению «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) на 2013 год и на плановый период 2014 и 2015 годов», а также на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

21. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. – М., 2007.

22. Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности / Под общ. ред. Н.А. Алексеева. - М.: ГЦОЛИФК, 2006.

Рекомендуемая литература для лиц. проходящих спортивную подготовку.

Основная литература

1. Авербах Ю.Л. Школа середины игры. - М., Терра-Спорт, 2000.

2. Авербах Ю., Бейлин М. Путешествие в шахматное королевство. – М., 1988.

3. Авербах Ю.Л. Школа эндшпиля. - М.: Терра-спорт, 2003.

4. Блох М.В. Комбинационные мотивы. – М.: ДАЙВ, 2006.

5. Блох М. Комбинационное искусство. – М., 1993.

6. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. – М: ФАИР, 1997.

7. Гик Е.Я. Необычные шахматы. – М.: АСТРЕЛЬ: АСТ., 2002.

8. Бологан В.А. Самооценка игрового состояния шахматиста // Шахматы в России, №2, 1996. С. 42-43.

9. Бологан В.А. О психологической подготовленности шахматиста // «64 Шахматное обозрение», №2, 1996.С.34-36.

10. Бондаревский И.З. Комбинация в миттельшпиле. - М.: ФиС, 1960.

11. Бондаревский И.З. Атака на короля. - М.: ФиС, 1962.

12. Ботвинник М.М. Методы подготовки к соревнованиям. – М.: Фонд "Михаил Ботвинник", 1996.

13. Ботвинник М.М. Турнирный режим / В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.

14. Ботвинник И.Ю. Система подготовки шахматиста к соревнованиям / В уч. пособ. для ВШТ ГЦОЛИФК: Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности. – М.:1986. – С.37-45.

15. Волчек А.С. Методы шахматной борьбы. - М.: ФиС, 1986.

16. Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.

17. Дворецкий М.И. Искусство анализа /Предисл. Г.К. Каспаров. – М.: ФиС, 1989.

18. Дворецкий М.И. Как изучать эндшпиль // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.

19. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Школа будущих чемпионов. – М.: ФиС, 1991.

20. Дорофеева А.Г. Хочу учиться шахматам! – М.: Russian Chess House, 2009.

21. Гончаров В.И. Очерки по шахматной педагогике. – Набережные Челны, 2002.

22. Горенштейн Р.Я. Книга юного шахматиста. – М.: АОЗТ "Фердинанд", 1993.

23. Журавлев Н.И. Шаг за шагом. – М.: Русский шахматный дом, 2012.

24. Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.

25. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам. – М., 1989.

26. Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.

27. Злотник Б.А. Типовые позиции миттельшпиля. - М.: ФиС, 1986.

28. Ильин-Женевский А.Ф. От чего зависит шахматный успех // Шахматный бюллетень, 1988, №2,С.18-21.

29. Ильин-Женевский А.Ф. Психология шахматной ошибки // Шахматный бюллетень, 1967, №9, С.267-269.

30. Капабланка Х.Р. Учебник шахматной игры. – М.: ТЕРРА – СПОРТ, 2001.

31. Карпов А.Е. 100 победных партий. – М.: ФиС, 1984.

32. Карпов А.Е. Все о шахматах. – М.: ГРАНД ФАИР ПРЕСС, 2001.

33. Карпов А.Е. О, шахматы!: Двадцать бесед о любимой игре. - М.: ФАИР,1997.

34. Карпов А.Е., Гик Е.Я. Неисчерпаемые шахматы. – М.: Изд-во МГУ, 1984.

35. Каспаров Г.К. Два матча. – М.: ФиС, 1987.

36. Каспаров Г.К. Безлимитный поединок. – М., 1989.

37. Котов А.А. Тайны мышления шахматиста. – М.: Всерос. шахм. клуб, 1970.

38.Котов А.А. Как стать гроссмейстером. – М.: ФиС, 1985.

39. Котов А А. Тайны мышления шахматиста. – М.: Всерос. Шахм. клуб, 1970.

40. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. - М.: ФиС, 1975.

41. Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 183с.

42. Ласкер Эм. Учебник шахматной игры: Пер. с нем./ Под ред. и с комментариями Я.И. Нейштадта и с предисловием М.М.Ботвинника. – 6-е изд.– М.: Физкультура и спорт,1980.

43. Ларсен Б. 50 избранных партий. – М.: ФиС, 1972.

44. Липницкий И.О. Проблемы современной шахматной теории. – Киев: Госмедиздат УССР, 1956.

45. Малкин В.Б. Заметки о мышлении шахматиста // Шахматы, №№ 22-23, 1981. С.6-7, С.12-13.

46. Малкин В.Б. Психология побед и поражений // «64 Шахматное обозрение», 1970, №37.

47. Малкин В.Б. Мышление шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 1983.

48. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов – Киев, Олимпийская литература, 1999.

49. Методы подготовки и организация обучения и соревнований юных шахматистов // Труды первой российской конференции тренеров и организаторов детско – юношеских шахмат Дагомыс– 2003. – Набережные Челны, изд. "Sundries LTD", 2003.

50. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум. – М.: ФиС, 1980.

51. Нимцович А. Моя система. – М., 1974.

52. Никитин А.С. С Каспаровым, ход за ходом, год за годом. – М.: изд-во "64", 1998.

53. Панов В.Н. 300 избранных партий Алехина. – М.: ФиС, 1954.

54. Петросян Т.В. Позиционная жертва качества // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа,1990.

55. Петросян Т. В. Стратегия надежности. – М.: ФиС, 1985.

56. Смыслов В.В. В поисках гармонии. – М.: Физкультура и спорт, 1979.

57. Спортивная метрология / Под.редакцией В.М. Зациорского.–М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.

58. Суэтин А.С. Школа дебюта. - М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001. Таль М.Н., Дамский Я.В. В огонь атаки. – М.: ФиС, 1978.

59. Таль М.Н. «Знание? Интуиция? Риск?» // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.

60. Таль М.Н. Матч Ботвинник – Таль. – Рига, 1961.

61. Тартаковер С. О здоровье шахматиста // Шахматное обозрение, 1983, №6.

62. Фишер Р. Десять величайших мастеров истории шахмат // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.

63. Фишер Р. Мои 60 памятных партий. – М.: ФиС, 1972.

Дополнительная литература

1. Алехин А.А. Международные шахматные турниры в Нью-Йорке 1924-1927 гг. – М.: ФиС, 1989.

2. Алехин А.А. На пути к высшим шахматным достижениям. – М.: Физкультура и спорт, 1991.

3. Алехин А.А. Ноттингем 1936. – М.: ФиС, 1962.

4.Бальсевич В.К. Об эволюционном подходе к разработке биомеханических основ высшего спортивного мастерства //Теор. и практ. физич. культ. – 1980, №1. с.31-33.

5. Болеславский И.Е., Бондаревский И.З. "Петросян – Спасский, 1969" – М.: ФиС, 1970.

6.Бондаревский И.З. Борис Спасский штурмует Олимп. - Калуга: Приок. кн. изд. 1966.

7. Ботвинник М.М. Три матча Анатолия Карпова. - М.: Молодая гвардия, 1975.

8. Ботвинник М.М. Аналитические и критические работы 1928 - 1986 гг.: Статьи, воспоминания. - М.: ФиС, 1987.

9. Бронштейн Д.И. Международный турнир гроссмейстеров: 3-е изд., доп.- М.: Физкультура и спорт, 1983.

10. Быховский А.А. Мышление шахматиста (по работам Б.М. Блюменфельда) // Шахматный бюллетень, 1967, №2, С.36-39.

11. Вершинин М.А. Педагогическая система формирования логического мышления. Монография. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2002.

12. Вершинин М.А. Основы методики преподавания шахмат в высших учебных заведениях физической культуры. - Волгоград: ВГАФК, 2002.

13. Вершинин М.А. Педагогическая технология формирования логического мышления в условиях шахматной деятельности: Монография. - Волгоград: ИПК: Царицын, 2003.

14. ВитязевФ.И. Психологические типы шахматистов. – М.: ФиС, 1928.

15. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М: ФиС, 1978. Гижицкий Е. С шахматами через века и страны. – Варшава:1964.

16. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.:1973.

17. Головко Н.Н. Пути становления спортивной формы // Шахматы в СССР, 1967, №4, С.102-105.

18. Голубев А.Н., Гутцайт Л.Э. 744 партии Бобби Фишера. В двух томах. Том второй. – М.: Ролег Лимитед, 1993.

19. Горт В., Янса В. Вместе с гроссмейстерами. – М. : ФиС, 1976.

20. Дамский Я. Шипов С. Последняя интрига века. Каспаров– Крамник, Лондон 2000. – М.: Элекс–КМ, 2000.

21. Дворецкий М.И. Как тренироваться // Шахматы в СССР. – 1981. –

22. Дьяков И.Н., Петровский Н.В., Рудик П.А. Психология шахматной игры.– М.: ГЦИФК, 1926.

23. Журавлев Н.И. В стране шахматных чудес. - М: «Международная книга», 1991.

24. Журавлев Н.И. Шаг за шагом. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

25. Загайнов Р. Поражение. – М.: Физкультура и спорт, 1993.

26. Зак В.Г. Пути совершенствования. – М.: Физкультура и Спорт, 1981. – 200 с.

27. Зак В.Г., Длуголенский Я.Н. Я играю в шахматы: веселое учебное пособие для детей младшего школьного возраста. - СПб: САНТА, 1994.

28. Зак В.Г., Длуголенский Я.Н Отдать, чтобы найти! – Л.: Детская литература, 1988.

29. Змановский Ю.А. Гармония победы // «64 Шахматное обозрение», 1983, №22, С.18-19.

30. Капабланка Х.Р. Стиль: идеальное ведение партии // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.

31. Корчной В.Л. Гроссмейстерами не рождается... // Шахматы в СССР, 1967, №10, С.18-19.

32. Костров В.В. Занимательные шахматы. - СПб: ТРИГОН, 1997.

33. Костьев А.Н. Учителю о шахматах. - М: Просвещение, 1986.
34. Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
35. Левенфиш Г.Я. Книга начинающего шахматиста. - М.: ФиС, 1957.
36. Линдер И. М., Линдер В. И. Шахматная энциклопедия. – М.: Астрель, 2004.
37. Мельниченко В.А. Шахматы: две стороны творчества. - Киев: РАД.ШК., 1989.
38. Нежметдинов Р.Г. Шахматы. – Казань, 1985.
39. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека.– М.:ФиС, 1986.
40. Пойа Д. Математика и правдоподобные рассуждения. – М.: «Наука», 1975.
41. Симкин Ю.Е., Суханов В.Ю., Барташников А.В. Объективная диагностика оперативной памяти шахматистов-спортсменов. // Теория и практика физической культуры, 1984, №2, С.55-56.
42. Шпильман Р. О шахматах и шахматистах. – Л.: Лениздат, 1930.
43. Шпильман Р. Теория жертвы. – М.: Физкультура и туризм, 1936.
44. Шахматный словарь. – М.: Физкультура и спорт, 1964.
45. Шахматы. Энциклопедический словарь. – М.: Сов. энциклопедия, 1990.
46. Шерешевский М.И. Стратегия эндшпиля. – М.: ФиС, 1988.
47. Эйве М. Два матча с Алехиным // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. М.:Высшая школа, 1990, с.307-323.

Примерный перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

Официальные сайты

Международная шахматная федерация - ФИДЕ
Ассоциация шахматистов профессионалов
Европейский шахматный союз
Международная федерация заочных шахмат - ИКЧФ
Российская шахматная федерация
Федеральное агентство по физической культуре и спорту
Шахматная федерация Москвы

Российские игровые сайты

Шахматная планета
iGame
Bereg
Webchess
Chess-land

Региональные шахматные клубы

Клуб имени М. И. Чигорина (Санкт -Петербург)
Детский шахматный клуб им. Б.В. Спасского
Кировский детский центр Санкт-Петербурга
Борисоглебский шахматный клуб
Нижнетагильская федерация шахмат
Шахматная федерация Псковской области
Шахматы в Ростовской области
Шахматы в Сатке
Шахматы в Татарстане
Шахматный клуб им. Петра Измайлова (г. Томск) Омский городской шахматный клуб
Шахматный клуб "Маэстро" (г. Бердск)
Сайт Новосибирского городского шахматного клуба
Шахматный клуб г. Владивостока
Набережные Челны, Центральный шахматный клуб
Владимирский шахматный клуб
ЦСДЮШШОР им. Р.Г. Нежметдинова, г.Казань