

Принята
административно-тренерским
советом
МАУ «СШ №1 г. Белогорск»
29.08.2018г. №01



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ «СШ №1 г. Белогорск»
С.О. Лукьянчук
30.08.2018г. №159

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА БЕЛОГОРСК

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1 ГОРОДА БЕЛОГОРСК»**

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА**

ШАХМАТЫ

(Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта шахматы
(Приказ Министерства спорта РФ от 12 октября 2015 г. № 930
"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду
спорта шахматы")

Срок реализации Программы на этапах:

- начальной подготовки – 2 года;
- тренировочном (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Белогорск 2018

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Страница
1.	Пояснительная записка	3
2.	Нормативная часть	6
2.1	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	6
2.2	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.....	6
2.3	Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	
2.4	Режим тренировочной работы.....	7
2.5	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	8
2.6	Предельные тренировочные нагрузки.....	8
2.7	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	9
2.8	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	11
2.9	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	12
2.10	Структура годичного цикла.....	12
3.	Методическая часть	14
3.1	Рекомендации по проведению тренировочных занятий и требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	15
3.2	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	
3.3	Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	
3.4	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	
3.5	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.....	17
3.6	Рекомендации по организации психологической подготовки.....	20
3.7	Планы применения восстановительных средств.....	21
3.8	Планы инструкторской и судейской практики.....	25
4	Система контроля и зачетные требования	25
4.1	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта шахматы.....	25
4.2	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и	

	контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.....	
4.3	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	26
5.	Перечень информационного обеспечения Программы.....	37
6.	План физкультурных мероприятий	41

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Шахматы – это не просто спорт. Они делают человека мудрее и дальновиднее, помогают объективно оценить сложившуюся ситуацию, просчитать поступки на несколько "ходов" вперед. А главное, воспитывают характер". В.В. Путин Москва, Кремль, 25 ноября 2001 г.

«Без шахмат нельзя представить полноценного воспитания умственных способностей и памяти. Игра в шахматы должна войти в жизнь как один из элементов умственной культуры» (Сухомлинский В. А.)

Шахматы – настольная логическая игра со специальными фигурами на 64-клеточной доске для двух соперников, сочетающая в себе элементы искусства (в части шахматной композиции), науки и спорта. Название берёт начало из персидского языка: *шах* и *мат*, что значит буквально: "*шах умер*", а адекватно – передает смысл игры: "Смерть королю!".

В шахматы могут играть также группы игроков, друг против друга или против одного игрока; такие игры обычно именуется консультационными. Игра подчиняется определённым правилам, которые дополняются правилами ФИДЕ при проведении турниров. Игра по переписке, по телефону, в интернете регламентируется дополнительными правилами. Варианты шахмат имеют другие правила (с теми же фигурами и доской), а в шахматной композиции составитель может менять размеры доски, вводить новые фигуры. В математике изучаются различные аспекты шахматной игры (например, классические «Задача о ходе коня» и «Задача о восьми ферзях»), в том числе с помощью компьютерного моделирования. С 1886 года разыгрывается звание чемпиона мира по шахматам. С 1924 года существует Международная шахматная федерация ФИДЕ, под эгидой которой проводится большинство крупнейших международных соревнований.

Шахматная игра не без основания относится и к спорту, и к искусству, и даже – к науке. Влияние шахмат на формирование интеллекта, логического, тактического и стратегического мышления общепризнанно. Шахматы – подлинно военная игра. Клетчатая доска – это своеобразное поле сражения, на котором деревянные войска ведут бескровные шахматные схватки по законам, имеющим много общего с военной стратегией. Детей привлекает в шахматную школу желание научиться успешно командовать этими войсками и общаться с противником через фигуры и игру. В дальнейшем они учатся планировать операции, вести атаку, стойко защищаться, быстро ориентироваться, быть выдержанными и организованными.

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики, с учетом многолетнего опыта работы спортивной школы по подготовке начинающих шахматистов и квалифицированных спортсменов.

Цель Программы – создание оптимальных условий для интеллектуального развития занимающихся, воспитания самостоятельности

мышления и общей культуры через занятия шахматами. Для достижения поставленной цели необходимо решать следующие задачи:

- научить обучающихся основным приемам шахматной игры, умению правильно развивать фигуры, строить планы, находить наилучшие ходы;
- освоить в процессе обучения умение разыгрывания дебютов, защит, окончаний;
- научить концентрировать внимание на предлагаемой проблеме;
- развивать умение правильно расходовать время, отведенное на шахматную партию;
- развивать умение думать за себя и за противника;
- развивать образное мышление, внимание;
- развивать понятие красоты в шахматах, как через спокойное логическое течение партии, так и через интуитивное, эмоциональное ведение шахматной борьбы;
- прививать любовь к шахматам;
- воспитывать бойцовские качества и уважение к противнику;
- воспитывать общую культуру поведения за шахматной доской.

Минимальный возраст зачисления обучающихся - 7 лет.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта шахматы определяется самостоятельно.

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

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

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

Нормативные сроки обучения по данной Программе 6 лет:

- этап начальной подготовки в течение до 2-х лет;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 4-х лет.

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

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.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Тренировочный процесс 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.

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

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

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

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	первый год	второй год	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

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

Распределение и соотношение средств подготовки (%)												
Этапы	НП-1		НП-2		Т-1		Т-2		Т-3		Т-4	
Разделы подготовки	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час
Общая физическая подготовка	16	50	14	58	8	37	8	37	6	37	6	37
Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	6	28	6		6	37		37
Технико-тактическая подготовка	50	156	50	208	54	253	54	253	48	300	20	300
Теоретическая, психологическая подготовка	30	94	30	125	20	94	20	94	15	94	30	94
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4	12	6	25	12	56	12	56	25	156	25	156
Соревнования согласно календарю соревнований												
Медицинское обследование 2 раза в год.												
ВСЕГО	312		416		468		468		624		624	
Всего недель	52											

Тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной Программе.

Планирование тренировочных занятий и распределение программного материала проводится на основании объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта шахматы.

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

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

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

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта шахматы

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. Режим тренировочной работы

Тренировочные этапы 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 контрольно-переводных нормативов. Отдельные занимающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода на следующий этап спортивной подготовки, но выполнившие программные требования предыдущего, могут быть переведены на следующий этап спортивной подготовки по решению административно-тренерского совета.

Занятия со спортсменами организуются в течение года.

Допуски к соревнованиям осуществляются на основе проведения медицинского контроля не реже одного раза в год.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в образовательных учреждениях с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

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

Врачебный контроль за юными шахматистами предусматривает:

1. Врачебный контроль через участкового педиатра.
2. Медицинского обследования перед соревнованиями.
3. Врачебно-педагогические наблюдения во время тренировочных занятий.
4. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
5. Контроль за выполнением юными шахматистами рекомендации врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к занятиям и соревнованиям здоровых детей.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	Первый год	Второй год	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

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 с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним (УТС), утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, календарным планом всероссийской федерации по виду спорта шахматы, но не более 16 часов в день.

В группы на всех этапах спортивной подготовки зачисляются на основании показанных результатов в официальных соревнованиях и присвоенных разрядов.

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

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	первый год	второй год	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	3-4	5-7	5-7	4-6
Отборочные	-	2-3	3-4	4-5
Основные	-	1	1-2	2-3

2.8. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

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

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 (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Шахматная доска складная с шахматными фигурами	комплект	на занимающегося	-	-	-	-

Обеспечение спортивной экипировкой

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	-	-	-	-

- кабинет для шахмат, подготовленный к учебному процессу в соответствии с требованиями и нормами САНПиНа;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (см. таблицу);
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Этапы	Период обучения (лет)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки (недельных часов)	Уровень спортивной подготовки	Уровень специальной физической подготовки
Начальной подготовки	до года	30	6	Без разряда	Выполнение к.н.
	свыше года	30	8	2юн-3-юн	Выполнение к.н.
Тренировочный	до 2-х лет	20	9	1ю-3 разряд	Выполнение к.н.
	свыше 2-х лет	20	12	1-2 разряд	Выполнение к.н.

2.10. Структура годичного цикла

Планирование подготовки шахматистов тесно связано с современными представлениями о планировании подготовки спортсменов, 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, в шахматах, длительность микроцикла составляет

одну или две недели, это связано со средней продолжительностью соревнований. В шахматах применяются следующие основные типы микроциклов. Втягивающие - характеризуются невысокой суммарной нагрузкой, постепенно повышающейся к концу цикла, направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе, применяются в подготовительном периоде, ими начинаются мезоциклы. Ударные – характеризуются большим суммарным объемом работы и интенсивности (постепенно понижающимися) с целью адаптации организма к решению основных задач технико-тактической, психологической, физической и интегральной подготовки, применяется в подготовительном и соревновательном периодах. Раскачивающие – характеризуются, как и ударные, большим суммарным объемом работы и интенсивности (ступенчато повышающиеся) с целью адаптации организма, постепенного приспособления, развития выносливости. Подводящие – подведение организма спортсмена к соревнованиям, проводятся перед соревнованиями, решают вопросы воспроизведения соревнования и полноценного восстановления после него. Соревновательные – строятся в соответствии с программой и условиями соревнований, продолжительность зависит от вида программы (классическая, быстрая, молниеносная), контроля времени на одну партию, количества туров и пауз между ними. Восстановительные - оптимизация процессов восстановления после соревновательной деятельности, ими завершаются соревновательные и ударные микроциклы. При планировании нагрузок в микроциклах необходимо учитывать тип личности (интроверт, экстраверт), темперамент (холерический, флегматический, сангвинистический, меланхолический), пол.

Мезоцикл – структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. В шахматах применяются втягивающие, базовые, развивающие, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительные мезоциклы. Втягивающий мезоцикл: основные задачи – постепенное подведение спортсмена к эффективному выполнению специфической шахматной тренировочной работы; средства – решение специальных шахматных упражнений, выработка навыков и умений соревновательной деятельности в сочетании с общефизической подготовкой как базы интеллектуальной выносливости. Базовый мезоцикл: основные задачи – повышение функциональных возможностей организма, становление технико-тактической и психологической подготовленности. Для этого используются разнообразные средства большого объема и интенсивности нагрузок. Развивающий мезоцикл: основные задачи – развитие интеллектуальных умений и навыков (умения рассчитывать варианты, анализировать и оценивать позицию, комбинационного зрения), развитие физических качеств. В цикле используются средства – вспомогательной физической подготовки большого объема и интенсивности, высокой концентрации направленности, малой вариативности, специальные шахматные упражнения (игра «вслепую»,

игра не передвигая фигур, решение упражнений не глядя на доску). Контрольно-подготовительный мезоцикл: основные задачи – синтез всех видов подготовки в соревновательной деятельности. Для этого используется широкий набор соревновательных и специально подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным (разыгрывание партий эталонов, учебно-тренировочные партии), предсоревновательный мезоцикл: основные задачи – устранение мелких недостатков технико-тактической и психической подготовки, их совершенствование, «шлифовка». Используются микроциклы специальной подготовки, имитирующие соревновательные. Соревновательный мезоцикл: основные задачи - эффективное выступление на соревнованиях, широко используются соревновательные упражнения, специально подготовительные (стабилизирующие) и восстановительные микроциклы. Восстановительный мезоцикл (переходный период): основные задачи - медицинская, психолого-педагогическая реабилитация, полное восстановление организма. Период может делиться на три части - первая, плавное снижение нагрузок и медицинская реабилитация, лечения; вторая, пассивного отдыха и психической реабилитации; третья, активного отдыха с постепенным повышением нагрузок. Для восстановления используют неспецифические средства. Суммарная нагрузка микроциклов в мезоцикле может колебаться в широких пределах в зависимости от задач подготовки и времени восстановления после нагрузок. Микроциклы могут проводиться на фоне полного или частичного восстановления от предыдущих нагрузок, на фоне утомления, что способствует предельной мобилизации функциональных систем организма.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает примерные тренировочные планы по основным видам подготовки. Содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий; распределению по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля.

В настоящей программе реализуются следующие методические положения:

- преемственность задач, средств и методов тренировки по годам обучения;
- возрастание объема специальной шахматной подготовки из года в год;
- непрерывное совершенствование техники игры в шахматы
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- ввиду отсутствия прямой зависимости между уровнем физической подготовленности и спортивными достижениями в шахматах, общефизическая подготовка носит здоровье сохраняющую и

восстановительную направленность. Многолетние наблюдения и анализ индивидуальных графиков роста спортивного мастерства шахматистов показывают, что: норматив КМС первый раз выполняется в 14-16 лет и спортсмены имеют, как правило, стаж занятий 7-10 лет; норматив мастера спорта в 19-21 год при стаже занятий 12-14 лет. Наиболее талантливые шахматисты, те которые становятся гроссмейстерами и в последствии входят в 100 лучших шахматистов мира, показывают более стремительный график роста мастерства. Достижение разряда КМС к 10 годам при стаже занятий около 5 лет. Мастером спорта в 14-15 лет, при стаже занятий 9-10 лет; гроссмейстером в 16-18 лет при стаже занятий 11-14 лет. И процесс омоложения продолжается - уже не редкость достижения гроссмейстерского уровня в 14 лет. Максимальных результатов шахматисты достигают в наше время в возрасте 18-25 лет. Оптимальный возраст для первого ознакомления с шахматами 5 лет. Оптимальный возраст для начала систематических занятий шахматами 7-9 лет.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой, тактикой и стратегией шахматной игры, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. Основываясь на обобщении многих материалов, можно выделить сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного интеллектуального и физического качества.

Для успешного осуществления многолетней тренировки спортсменов на каждом этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной шахматной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема специальной шахматной (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- тренировочные занятия в первые годы занятий (на этапе НП) не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата;

- необходимо соблюдать рациональный режим тренировок и обучения в образовательном учреждении;
- хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья юных спортсменов;
- надежной основой успехов юных шахматистов является развитие интеллектуальных задатков: памяти, произвольного внимания, творческого воображения, логического мышления, способности анализировать и делать выводы, планировать, принимать решения и предвидеть результаты принятых решений.
- осуществление как одновременного развития интеллектуальных качеств спортсменов шахматистов на всех этапах спортивной подготовки, так и преимущественного развития отдельных интеллектуальных качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Тренер обязан:

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

Занимающиеся обязаны:

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

Меры безопасности и предупреждения травматизма. В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать. В спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется.

Общие требования безопасности:

- тренер при проведении занятий принимает меры по охране здоровья детей и их безопасности;
- не допускать удлинения занятий сверх нормативного времени;
- категорически запрещается детям включать в сеть технические средства;

- постоянно следить за проводкой, розетками в классных помещениях, в случае неисправности сообщать администрации, исключить их использование до полного устранения неисправности;

- для избежания травматизма тренеры обязаны встречать и провожать детей до классной комнаты, контролировать их уход домой, не допускать нахождения детей в классе без тренера;

- тренеры несут ответственность за соблюдение санитарно-гигиенического режима, проводят беседы с занимающимися о недопустимости «катания» по лестницам и перилам, бегания по коридорам и другим правилам внутреннего распорядка;

- тренеры, в случае нарушения норм и правил по охране здоровья детей несут ответственность в порядке, установленном трудовым законодательством;

- тренерам знакомить лично каждого ребенка с данной инструкцией по охране здоровья детей и профилактики травматизма;

- в процессе занятий занимающиеся должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены;

- занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда привлекаются к ответственности, со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщать об этом тренеру;

- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Нормативы объема тренировочной нагрузки

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

Перечень тренировочных сборов

N 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 спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	-	
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
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 профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов 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.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам – соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

В ходе осуществления тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль спортсменов проводят в процессе тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки; при организации тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку и при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебный-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля. Цель комплексного контроля – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося спортивной гимнастикой.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и

соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Тренер планирует тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и контроля вносятся соответствующие корректировки в планы тренировочного процесса.

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

Этап начальной подготовки.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации – шахматы и овладение основами техники, тактики и стратегии игры.

Основные задачи. Укрепление здоровья, пропаганда здорового образа жизни. Формирование устойчивого интереса к шахматам, ознакомление с элементарными тактическими и стратегическими идеями и приемами, получение первоначальных знаний по истории шахмат. Приобретение навыков участия в соревнованиях. Получение первоначальных знаний по дебютам и эндшпилям, выполнение норматива 3 разряда.

Основные средства. Подвижные игры и игровые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Школа простейших технических приемов «матования» одинокого короля. Изучение простейших тактических и стратегических приемов. Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (во время занятий и задания на дом). Изучение некоторых дебютных систем (по индивидуальному плану). Основные методы выполнения упражнений. Игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный, индивидуальный.

Методика контроля. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и

своевременно, основываясь на объективных критериях. Контроль эффективности технической и тактической подготовки осуществляется при выполнении контрольных упражнений. Уровень дебютной подготовки определяется в соревновательной деятельности. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью переводных нормативов по годам обучения, которые проводятся тестами. Контрольные испытания лучше проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

1. До 2-х лет обучения

Задачи и преимущественная направленность:

- овладение основами шахматной техники;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в различных соревнованиях;
- повышение уровня общей выносливости.

2. Свыше 2-х лет обучения

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники в дебюте, миттельшпиле и эндшпиле;
- повышение специальной шахматной выносливости;
- накопление соревновательного опыта
- выполнение норматива второго-первого спортивного разряда.

Основная цель тренировки – углубленное овладение тактикой и стратегией шахматной игры. Овладение основами техники шахматной игры.

Основные задачи: укрепление здоровья, формирование устойчивого интереса к шахматам, овладение первичными навыками оценки позиции, расчета вариантов, овладение основами техники эндшпиля и построение дебютного репертуара, выполнение 1 разряда и выше.

Основные средства тренировки: подвижные спортивные игры по ОФП, решение специально подобранных упражнений, чтение специальной шахматной литературы, анализ партий, работа на персональных компьютерах по шахматным программам.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, конкурсный, контрольный, соревновательный.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям шахматами;
- развитие личностных качеств;

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

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на шахматистов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности. В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей шахматистов, задач и направленности тренировочного занятия.

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

3.7. Планы применения восстановительных средств

Для восстановления работоспособности необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов. Возросший объем и интенсивность тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении

эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после занятий и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы вибромассаж, корригирующие упражнения, психореабилитационные процедуры.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. Субъективно шахматист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности. Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления. К данным средствам восстановления относятся:

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

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени. Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще шахматного спорта, так и непосредственно характера тренировочных нагрузок. Питание спортсмена должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров. В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности). Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами. Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только учебно-воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления.

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

- а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов;
- б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона.

Педагогические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма шахматиста имеет общефизическая подготовка. Общефизическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общефизической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

Медико-биологические средства восстановления.

К данным средствам и методам восстановления относятся:

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

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

3.8. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шахматам. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка место занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время обучения на тренировочном этапе необходимо шахматистов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

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

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной гимнастикой;
- улучшение всесторонней физической подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;
- обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных соревнованиях;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники в спортивной гимнастике.

На тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по спортивной гимнастике;
- результаты участия в спортивных соревнованиях.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта шахматы

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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

Характер тестов. Сроки проведения.	Контрольные упражнения. Устный опрос по разделам.	Оце н-ка по бал- лам	Подведение итогов тестирования	
1	2	3	4	
НП – 1				
1. Приемное тестирование	мальчики и девочки		мальчики	девочки
1.1 Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки	1. Бег 30 м 2. Прыжок в длину с места 3. Приседание без остановки 4. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами		не более 7,0 с не мен. 115см не менее 6 раз пальцами рук коснуться пола	не более 7,3 с не мен. 110 см не менее 6 раз пальцами рук коснуться пола
1.2 Ключевые компетенции для зачисления в группы на этапе начальной подготовки	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	++ ++ ++ ++ ++ ++ ++		
2. Контрольное тестирование (январь)	мальчики и девочки		мальчики	девочки
2.1 Нормативы общей физической подготовки	1. Бег 30 м 2. Прыжок в длину с места, 3. Приседание без остановки 4. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами		7.0 115 6 раз пальцами рук коснуться пола	7.3 110 6 раз пальцами рук коснуться пола
2.2 Нормативные требования теоретической подготовки	1. Шахматная доска 2. Ходы фигур 3. Рокировка 4. Цели шахматной игры 5. Основные понятия: шах, мат	1-5 1-5 1-5 1-5 1-5	15 -25 баллов положительный результат	
3. Контрольно-переводное	мальчики и девочки		мальчики	девочки

тестирование (май) 3.1 Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке для перевода на этап НП – 2	1.Бег 30 м, с 2.Прыжок в длину с места 3. Приседание без остановки 4. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами		6.9 115 6 раз пальцами рук коснуться пола	7.2 110 6 раз пальцами рук коснуться пола
3.2 Нормативные требования для перевода на этап НП – 2 (теория)	1.Шахматная доска 2.Ходы фигур. Сравнительная ценность 3.Основные понятия: шах, мат, ничья. Основные принципы дебюта 4.Оснавные тактические приемы (простейшие понятия) 5.Понятия эндшпиля, маты одинокому королю 6.Решение задач на мат в 1 ход	1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5	18 – 30 баллов необходимо набрать для перевода в группу НП - 2	
НП – 2 При переводе на этап НП-2 необходимо знать правила игры				
1. Тестирование (осень)	мальчики и девочки		мальчики	девочки
1.1 Нормативы общей физической подготовки на этапе НП - 2	1.Бег 30 м, с 2.Прыжок в длину с места 3. Приседание без остановки 4. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами		6.9 115 6 раз пальцами рук коснуться пола	7.2 110 6 раз пальцами рук коснуться пола
1.2 Нормативные требования на этапе НП – 2 (теория)	1.Шахматная доска 2.Ходы фигур. Сравнительная ценность 3.Основные понятия: шах, мат, ничья. Основные принципы дебюта 4.Оснавные тактические приемы (простейшие понятия) 5.Понятия эндшпиля, маты одинокому королю 6.Решение задач на мат в 1 ход	1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5	18 – 30 баллов необходимо набрать для зачисления в группу НП - 2	
2.Контрольное тестирование (январь)	мальчики и девочки		мальчики	девочки
2.1 Нормативы общей физической подготовки	1.Бег 30 м, с 2.Прыжок в длину с места 3. Приседание без остановки 4. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами		6.8 115 8 раз пальцами рук коснуться пола	7.1 110 6 раз пальцами рук коснуться пола
	1.Основные принципы	1-5		

2.2 Нормативные требования теоретической подготовки	дебютов 2.Линейный мат двумя ладьями 3.Мат ладьей и ферзём 4.Решение задач на мат в 2 х.	1-5 1-5 1-5	12 – 20 баллов положительный результат		
3. Контрольно-переводное тестирование (май) 3.1 Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке для перевода на этап Т-1 3.2 Нормативные требования для перевода Т-1 на этап (теория)	мальчики и девочки		мальчики	девочки	
	1.Бег 30 м, с 2.Прыжок в длину с места 3.Приседание без остановки 4.Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами		6.7 120 10 раз пальцами рук коснуться пола 2 раза	7.0 115 8 раз пальцами рук коснуться пола 2 раза	
	1.Простейшие виды матов, мат одинокому королю 2.Простейшее понятие о дебюте, правила разыгрывания дебюта 3.Основные тактические приемы, простейшее понятие о миттельшпиле 4.Эндшпиль, простейшие окончания 5.Решение задач на мат в два хода	1-5 1-5 1-5 1-5 1-5	15-25 баллов необходимо набрать для перевода в группу Т -1		
	Т - 1				
1. Тестирование (осень) 1.1 Нормативы общей физической подготовки для перевода на этап Т-1 1.2 Нормативные требования для перевода на этап Т-1 (теория)	мальчики и девочки		мальчики	девочки	
	1.Бег 30 м, с 2.Прыжок в длину с места 3. Приседание без остановки 4. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами		6.7 120 10 раз пальцами рук коснуться пола 2 раза	7.0 115 8 раз пальцами рук коснуться пола 2 раза	
	1.Простейшие виды матов, мат одинокому королю 2.Простейшее понятие о дебюте, правила разыгрывания дебюта 3.Основные тактические приемы, простейшее понятие о миттельшпиле 4.Эндшпиль, простейшие окончания 5.Решение задач на мат в два хода	1-5 1-5 1-5 1-5 1-5	15- 25 баллов необходимо набрать для зачисления в группу Т -1		
2.Контрольное тестирование (январь) 2.1 Нормативы общей физической подготовки	мальчики и девочки		мальчики	девочки	
	1.Бег 30 м, с 2.Прыжок в длину с места 3. Приседание без остановки 4. Наклон вперед из		6.7 120 10 раз пальцами рук	7.0 115 8 раз пальцами рук	

2.2 Нормативные требования теоретической подготовки	положения стоя с выпрямленными ногами		коснуться пола 2 раза	коснуться пола 2 раза	
	1.Основные положения шахматного кодекса	1-5	15 – 25 баллов положительный результат		
	2.Шахматная нотация	1-5			
	3.Понятие о тактике. Тактические приёмы	1-5			
	4.Простейшие типы эндшпилей	1-5			
5.Решение задач	1-5				
3. Контрольно-переводное тестирование (май) 3.1 Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке для перевода на этап Т-2	мальчики и девочки		мальчики	девочки	
	1.Бег 30 м, с		6.7	7.0	
	2.Прыжок в длину с места		120	115	
	3. Приседание без остановки		10 раз	8 раз	
	4. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами		пальцами рук коснуться пола 2 раза	пальцами рук коснуться пола 2 раза	
3.2 Нормативные требования для перевода на этап Т-2 (теория)	1.Шахматная нотация	1-5	18-30 баллов необходимо набрать для перевода в группу Т-2		
	2.Понятия о тактике. Тактические приемы	1-5			
	3.Обзор дебютов	1-5			
	4.Миттельшпиль	1-5			
	5.Простейшие типы эндшпилей	1-5			
	6.Решение задач	1-5			
Т - 2					
1. Тестирование (осень) 1.1 Нормативы общей физической подготовки для перевода на этап Т-2	мальчики и девочки		мальчики	девочки	
	1.Бег 30 м, с		6.7	7.0	
	2.Прыжок в длину с места		120	115	
	3. Приседание без остановки		10 раз	8 раз	
	4. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами		пальцами рук коснуться пола 2 раза	пальцами рук коснуться пола 2 раза	
	1.2 Нормативные требования для перевода на этап Т-2 (теория)	1.Шахматная нотация	1-5	18 – 30 баллов необходимо набрать для зачисления в группу Т-2	
		2.Понятия о тактике. Тактические приемы	1-5		
3.Обзор дебютов		1-5			
4.Миттельшпиль		1-5			
5.Простейшие типы эндшпилей		1-5			
6.Решение задач	1-5				
2.Контрольное тестирование (январь) 2.1 Нормативы общей физической подготовки	мальчики и девочки		мальчики	девочки	
	1.Бег 30 м, с		6.7	7.0	
	2.Прыжок в длину с места		125	120	
	3. Приседание без остановки		10 раз	8 раз	
	4. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами		пальцами рук коснуться пола 2 раза	пальцами рук коснуться пола 2 раза	

2.2 Нормативные требования теоретической подготовки	1. Обзор дебютов 2. Типовые позиции миттельшпиля 3. Теория эндшпиля 4. Шахматный кодекс 5. Решение задач	1-5 1-5 1-5 1-5 1-5	20 – 25 баллов положительный результат	
3. Контрольно-переводное тестирование (май) 3.1. Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке для перевода на этап Т-3	1. Бег 30 м, с 2. Прыжок в длину с места 3. Приседание без остановки 4. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами		6.7 125 10 раз пальцами рук коснуться пола 2 раза	7.0 120 8 раз пальцами рук коснуться пола 2 раза
3.2 Нормативные требования для перевода на этап Т-3 (теория)	1. Теория дебютов 1. Типовые позиции миттельшпиля 3. Теория эндшпиля 4. Решение этюдов 5. Решение задач	1-5 1-5 1-5 1-5 1-5	23-25 баллов необходимо набрать для перевода в группу Т-3	

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературы для организации учебно-тренировочного процесса

Изучаемая тема	Наименование литературы
1. Социальная функция спорта. История и развитие шахмат	Комиссаров В.В. Общие основы теории шахмат: Методическое пособие. – Нижний Тагил: РИО НТИ (ф) УГТУ-УПИ, 2009.
2. Основы судейства	Комиссаров В.В. Проведение турниров по шахматам среди младших школьников: Методическое пособие. – Нижний Тагил: РИО НТИ (ф) УГТУ-УПИ, 2007.
3. Использование компьютерных шахматных программ в подготовке	Комиссаров В.В. Использование в дебютной подготовке компьютерных шахматных программ: Методическое пособие. – Нижний Тагил: РИО НТИ (ф) УГТУ-УПИ, 2009.
4. Дебютная подготовка	Багиров В.К. Английское начало. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
	Гуфельд Э.Е. Искусство староиндийской защиты. – М.: «RUSSIAN CHESS HOUSE», 2008.
	Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Том 2. Секреты дебютной подготовки. – Харьков, 2001. (Серия: Школа будущих чемпионов).
	Кондратьев П.Е., Столяр Е.С. Защита Бенони. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
	Нейштадт Я.И. Каталонское начало. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
	Оснос В.В. Дебют Рети. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
	Пожарский В.А. Шахматный учебник. Том 2. «Позиционные идеи в Староиндийской». – М.: Знак, 1998.
	Фридштейн Г.С. Защита Пирца – Уфимцева. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
	Халифман А.В. Дебют белыми по Ананду. Тома 1-7. – СПб.: Гарде, 2004-2005.
	Халифман А.В. Дебют белыми по Крамнику. Том 1-5. – СПб.: Гарде, 2005.
	Шипов С. Ёж: Учебник стратегии и тактики. – М.: РИПОЛ классик, 2005.
	5. Миттельшпиль и стратегия
Дворецкий М.И. Школа высшего мастерства: в 4 кн. Кн. 4: Сложные партии. – Харьков: Издательство «Факт», 2002.	
Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Том 1. Методы шахматного обучения. – Харьков, 2001. (Серия: Школа будущих чемпионов).	
Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Том 3. Техника в шахматной игре. – Харьков, 2001. (Серия: Школа будущих чемпионов).	
Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Том 4. Позиционная игра. – Харьков, 2001. (Серия: Школа будущих чемпионов).	
Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Том 5. Развитие творческого мышления шахматиста. – Харьков, 2001. (Серия: Школа будущих чемпионов).	
Дорфман И.Д. Метод в шахматах: Динамика и статика. – М.: Типография «Новости», 2007.	
Дорфман И.Д. Метод в шахматах: Критические позиции. – М.: Типография «Новости», 2007.	
Злотник Б.А. Типовые позиции миттельшпиля. – М.: Физкультура и спорт, 1986.	
Карпов А.Е., Мацукевич А.А. Оценка позиции и план. - М.: «RUSSIAN CHESS HOUSE», 2007.	

	Котов А.А. Как стать гроссмейстером./ Под ред. Б.А.Злотника. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
	Панченко А.Н. Теория и практика миттельшпиля. – М.: РИПОЛ классик, 2004.
	Пожарский В. Шахматный учебник на практике. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002.
6. Эндшпиль	Дворецкий М.И. Школа высшего мастерства: в 4 кн. Кн. 1: Эндшпиль. – Харьков: Издательство «Факт», 2002.
	Костров В., Белявский Б. 2000 шахматных задач. Шахматный решебник. Часть 4. Шахматные окончания. – СПб.: Литера, 2002.
	Панченко А.Н. Теория и практика шахматных окончаний. – Йошкар-Ола, 1997.
	Шерешевский М.И. Стратегия эндшпиля. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Тактическая подготовка	Горт В., Янса В. Вместе с гроссмейстерами. Пер. с чеш. В. Мурахвери. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
	Дворецкий М.И. Марк Дворецкий анализирует. Учебник-практикум для будущих чемпионов. Том 1. – М.: Типография «Новости», 2008.
	Дворецкий М.И. Марк Дворецкий анализирует. Учебник-практикум для будущих чемпионов. Том 2. – М.: Типография «Новости», 2008.
	Дворецкий М.И. Школа высшего мастерства: в 4 кн. Кн. 2: Комбинационная игра. – Харьков: Издательство «Факт», 2002.
	Нейштадт Я.И. Шахматный практикум – 2/ Гл. ред. и сост. серии В.В.Эльянов. – Харьков: Фолио, 1998.

Список литературы для самостоятельной работы занимающихся

Изучаемая тема	Наименование литературы
1. Социальная функция спорта. История и развитие шахмат	Гижицкий Е. С шахматами через века и страны. – Варшава, 1958.
2. Основы судейства	Правила шахмат ФИДЕ (в пер. с англ.). – Элиста, 2007.
3. Дебютная подготовка	Калинин А. SICILIAN DEFENCE: MODERN PRACTISHE. - М.: «RUSSIAN CHESS HOUSE», 2003.
	Калинин А. THE FRENCH DEFENCE: MODERN PRACTISHE. - М.: «RUSSIAN CHESS HOUSE», 2003.
	Мацукевич А.А., Энциклопедия гамбитов/ А.А.Мацукевич, Ю.С.Разуваев. – М.: АСТРЕЛЬ:АСТ, 2007.
4. Миттельшпиль и стратегия	Бологан В. Ступени, или как стать гроссмейстером/ Виорел Бологан. – М.: АСТРЕЛЬ:АСТ, 2006.
	Геллер Е. Как побеждать чемпионов. – М.: РИПОЛ классик, 2005.
	Дроздов М., Калёнов А., Черныш М. Таинственный Карлсбад: Серия пешечные структуры. – М.: «СК «Гардэ», 2000.
	Злотник Б.А. Типовые позиции миттельшпиля. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
	Крамник В., Дамский Я. Прорыв. – М.: МАИК «Наука/Интерпериодика», 2000.
5. Эндшпиль	Шахматные окончания; Ладейные / Под ред. Ю.Авербаха. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
	Шахматные окончания; Пешечные / Под ред. Ю.Авербаха. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
	Шахматные окончания; Слон против коня, ладья против легкой фигуры / Под ред. Ю.Авербаха. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
	Шахматные окончания; Слоновые и коневые / Под ред. Ю.Авербаха. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

	Шахматные окончания; Ферзевые / Под ред. Ю.Авербаха. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
6. Тактическая подготовка	Конотоп В.А., Конотоп С.В. Тесты по тактике для высококвалифицированных шахматистов. – М.: Типография «Фабрика печатной рекламы», 2003. Славин И.Л. Учебник-задачник шахмат. Том 9. – Архангельск: Правда Севера, 2005.

Шахматные компьютерные программы, используемые в тренировочном процессе

№	Название программы	Вид программы
1	Fritz 11	Игровая программа и специализированная оболочка
2	Houdini 4.0	Встраиваемый аналитический модуль
3	Chess Base 12	Специализированная оболочка
4	Шахматная планета	Игровой Интернет-сервер
5	Староиндийская защита	Обучающая программа
6	Сицилианская защита	
7	Французская защита	
8	Шахматные комбинации	
9	СТ-ART 4.0	
10	Энциклопедия эндшпиля	
11	Шахматные этюды	
12	Стратегия 3.0	
13	Энциклопедия миттельшпиля -I	
14	Энциклопедия миттельшпиля -II	
15	Энциклопедия миттельшпиля -III	
16	Энциклопедия миттельшпиля -IV	
17	Энциклопедия миттельшпиля -V	

**6. План
физкультурных и спортивных мероприятий отделения шахматы
на 2018-2019 тренировочный период**

№ п/п	Название мероприятия	Дата проведения	Место проведения
1	Контрольно-приемное тестирование поступающих	27-30 августа 2018г.	г. Белогорск
2	Контрольное тестирование занимающихся	01-12 сентября 2018г.	г. Белогорск
3	Классификационные турниры по группам	7,14,21 октября 2018г.	г. Белогорск
4	Шахматный турнир «Осень-2018»	01-02 ноября 2018г.	г. Белогорск
5	Полуфинал первенства России по шахматам	01-12 ноября 2018г.	г. Владивосток
6	Блиц-турниры 2, 3 - разрядников	11,18 ноября 2018г.	г. Белогорск
7	Первенство города Белогорск по шахматам	11,18,24,25 ноября 2018г.	г. Белогорск
8	Блиц-турниры среди обучающихся без разрядов, юношеских разрядов	2,19,16 декабря 2018г.	г. Белогорск
9	Предновогодние турниры по группам на приз Деда Мороза	17-24 декабря 20178г.	г. Белогорск
10	Новогодний турнир «Сюрприз от Снегурочки»	04 января 2019г.	г. Белогорск
11	Рождественский турнир	05 января 2019г.	г. Белогорск
12	Этап кубка России по классическим шахматам «Снежная королева»	04-10 января 2019г.	г. Хабаровск
13	Личное первенство города Белогорск среди юношей и девушек до 19, 17, 15 лет	03,10,17 февраля 2019г.	г. Белогорск
14	Шахматные турниры, посвященные Дню защитника Отечества (по группам)	18-22 февраля 2019г.	г. Белогорск
15	Этап кубка России по классическим шахматам «Бирские зори»	20-27 февраля 2019г.	г. Биробиджан
16	Личное первенство по шахматам среди занимающихся МАУ «СШ №1 г. Белогорск», посвященное дню 8 марта (по группам)	01-07 марта 2019г.	г. Белогорск
17	Личное первенство города Белогорск среди мальчиков и девочек до 13,11 лет	17,24,31 марта 2019г.	г.Белогорск
18	Шахматный турнир – «Весна-2019»	27-28 марта 2019г.	г. Белогорск
19	Личное первенство города Белогорск среди мальчиков и девочек до 9 и 7 лет и младше	07,14,21 апреля 2019г.	г. Белогорск
20	Классификационные турниры по группам	08-16 апреля 2019г.	г. Белогорск
21	Шахматные турниры по быстрым шахматам ко Дню Победы	05 мая 2019г.	г. Белогорск
22	Контрольно-переводные испытания (по приказу)	май	г. Белогорск

23	Первенство Амурской области по шахматам	02-06 июня 2019г.	г. Благовещенск
24	Шахматный фестиваль «Огни Райчихинска»	20-30 августа 2019г.	г. Райчихинск
25	Контрольно-приемное тестирование поступающих	27-30 августа 2019г.	г. Белогорск
26	Контрольное тестирование занимающихся	01-12 сентября 2019г.	г. Белогорск
27	Классификационные шахматные турниры	19,20,27 октября 2019г.	г. Белогорск
28	Шахматный турнир «Осень-2019»	29,30 октября 2019г.	г. Белогорск
29	Полуфинал первенства России по шахматам	01-10 ноября 2019г.	Владивосток
30	Блиц-турниры 2-3 разрядов по шахматам	10,17 ноября 2019г.	г. Белогорск
31	Первенство города Белогорск по шахматам среди учащихся школ города	23,24 ноября 2019г.	г. Белогорск
32	Блиц-турниры по шахматам среди занимающихся юношеских разрядов и без разрядов	01,08,15 декабря 2019г.	г. Белогорск
33	Предновогодние шахматные турниры по группам на приз «Деда Мороза»	16-23 декабря 2019г.	г. Белогорск