

Государственное бюджетное учреждение  
«Спортивная школа имени Турпал-Али Кукаева»  
ГБУ «СШ имени Турпал-Али Кукаева»

Принята на заседании  
методического совета  
ГБУ «СШ имени  
Турпал-Али Кукаева»  
Протокол № 1  
от « 14 » 01 2019 г

Утверждаю  
Директор  
ГБУ «СШ имени  
Турпал-Али Кукаева»  
Кукаев / Л-А.Б.Кукаев  
пр.№ 05/2  
от « 14 » 01 2019г.



**ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА ШАХМАТЫ**

*Разработана на основе Федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта Шахматы,  
утвержденного приказом Министерства спорта  
РФ №930 от 12 октября 2015 года*

**Разработчики:**

заместитель директора по НМР – Сакаев И.Б.  
заместитель директора по СР – Кукаев У-А.Б.  
старший инструктор методист – Цугалов Р.Х.  
инструктор методист – Челтаев Т.М.

с. АЧХОЙ – МАРТАН  
2019 г

## Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
1.1. Информационная справка по «СШ по шахматам» .....	3
1.2. Актуальность обучения детей шахматам .....	3
1.3. Краткая характеристика программы. ....	5
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ .....	7
2.1. Этапы подготовки и объемы тренировочной работы .....	7
2.2. Таблица комплектования групп.....	10
2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта шахматы.....	12
2.4. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку.....	15
2.5. Организация тренировочной работы.....	16
2.5.1. Этап начальной подготовки (НП).....	16
2.5.2 Тренировочный этап (ТЭ).....	19
2.6. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре. ....	21
3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ .....	22
3.1. Программа теоретических и практических занятий .....	23
3.1.1. Теоретическая подготовка .....	23
3.1.1.1. Основные цели и задачи этапа начальной подготовки (НП).....	26
3.1.1.2. Основные цели и задачи тренировочного этапа (ТЭ).....	30
3.1.1.3. Основные цели и задачи этапа совершенствования спортивного мастерства (СС) .	36
3.1.2. Практические занятия .....	38
3.2. Психологическая подготовка.....	39
3.3. Восстановительные средства и мероприятия .....	40
3.4. Судейская практика .....	42
3.5. Воспитательная работа .....	43
3.6. Общефизическая подготовка .....	45
3.7. Планы антидопинговых мероприятий.....	46
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ .....	48
4.1. Методика контроля .....	48
4.2. Образцы контрольных материалов для оценки результатов выполнения годовой учебной программы.....	55
Контрольная работа (для групп НП-2).....	56
5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	64
6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ .....	68

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Информационная справка.

Муниципальное бюджетное учреждение ГБУ «Спортивная школа имени Турпал-Али Кукаева» создано 2003 г. с целью модернизации системы подготовки спортивного резерва, создания условий для подготовки высококвалифицированных спортсменов путем перевода из учреждения дополнительного образования в учреждение спортивной подготовки, реализующее программы спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами.

Основная цель отделения шахмат школы - привлечение школьников города к систематическим занятиям шахматным спортом, формирование характера, нравственного воспитания и развитие интеллектуальных способностей детей.

## 1.2. Актуальность обучения детей шахматам

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.

Шахматам около двух тысяч лет. Игра прошла по всем континентам и странам, постепенно меняясь, и приобретая новые качества, испытывая влияния разных культур и народов и становясь сама элементом человеческой культуры. Признавая огромную роль шахмат в мировой культуре и истории, организация ЮНЕСКО установила Всемирный день шахмат.

Несмотря на свой почтенный возраст, интерес к шахматам в Мире не уменьшается. Все больше стран вступает в Международную Федерацию Шахмат (ФИДЕ) и в настоящее время в ней состоит 165 стран. В области спорта конкурентами по количеству членов федерации могут считаться только футбол и легкая атлетика.

На сегодняшнем этапе идет обсуждение вопроса о включении шахмат как вида спорта в программу олимпийских игр.

ФИДЕ раз в четыре года проводит свою шахматную олимпиаду, на которую съезжаются до 140 сборных команд стран участниц.

В чем заключается притягательная сила шахмат, и почему миллионы людей в Мире проводят время за шахматной доской? Можно выделить несколько существенных принципов игры.

**Демократичность.** ФИДЕ была основана в 1924 году строго по демократическим принципам, не допускающим дискриминации по политическим, национальным, расовым, религиозным и социальным мотивам. Не случайно Международная шахматная федерация выбрала девиз: «Gens una sumus» «Мы все - одна семья». Принципы строго соблюдаются и были случаи исключения стран за апартеид. Игра сама по себе демократична, ведь изначально каждый из игроков получает равные силы и равные возможности и роль рулетки или кубика полностью устраняется. Во время игры надеяться можно только на самого себя.

**Научность.** Увеличивая знание об игре можно научиться играть сильнее. Исследование игры начались практически сразу после ее появления, сохранились рукописные трактаты IX века. Изданная литература по вопросам стратегии, тактики, анализу дебютов, эндшпилей насчитывает десятки тысяч наименований и количество изданий все новых книг растет из года в год. Единая шахматная символика создаёт необходимые предпосылки для международного сотрудничества и обмена опытом, объем которого значительно возрастает в связи с развитием и повсеместным внедрением интернета.

**Неисчерпаемость.** За время существования шахмат сыграны многие миллионы партий, которые записаны, проанализированы и с ними может познакомиться каждый и все же – каждая новая партия событие, несущее в себе тайну. Для творческой личности шахматы иногда становятся полигоном реализации своих способностей.

**Спортивность.** Шахматы относятся к единоборствам – один на один без какого-либо вмешательства со стороны. По сути, игра в шахматы – это соперничество двух людей в игровой форме. Большинство людей склонно к соперничеству, поэтому и желающих заниматься шахматами становится все больше.

Занятия шахматами оказывают влияние на характер человека. На эту особенность шахмат обратили внимание почти сразу после появления игры. Учили игре детей власть имущих, воспитывая мышление и характер будущих правителей. Так было в Индии, арабском востоке, средневековой Европе.

Президент Международной шахматной федерации К.Илюмжинов заявил: «Одной из задач ФИДЕ является развитие детских шахмат. Вкладывая в детей, в шахматы, мы вкладываем в наше будущее».

Занятия шахматами с первых же лет обучения увлекают ребенка в мир приключений и поиска, и часто ребенок непроизвольно становится исследователем, что, несомненно, способствует развитию мышления и ведет к лучшей успеваемости в средней школе.

Занимаясь шахматами, ребенок обучается тому, чему недостаточно хорошо учат традиционные школьные дисциплины: соотносить мыслительные процессы с практическими действиями (игра в шахматы - это и есть сильная и интересная для детей практическая деятельность, имеющая развитую и неотрывную от практики теорию); искать в теории ответы на практические вопросы; творчески применять полученные на уроке знания, не ожидая от теории готовых решений. Шахматы стимулируют самостоятельность мышления, награждая поиски нетривиальных решений эстетическим чувством прекрасного. Шахматы учат творчеству.

Шахматы учат мыслить, но не просто мыслить - они учат мыслить диалектически! Шахматы учат грамотно вести дискуссию, аргументировано отстаивать свою точку зрения, эффективно взаимодействовать с партнерами по общению. Невозможно добиться успеха в шахматах, не умея мысленно становиться на сторону противника, не учитывая всех его возможностей - без этого не только сильного противника не победить, но и красивую задачу или этюд правильно не решить. Шахматы – хорошая школа диалектического мышления!

В настоящее время, когда информационные технологии имеют глобальное распространение и проникли во все сферы жизни, особенно большое значение приобретает способность быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, умение анализировать её и делать логические выводы. Очень большую роль в формировании логического и системного мышления играют шахматы. Занятия шахматами способствуют повышению уровня интеллектуального развития детей, умения концентрировать внимание на решении задач в условиях ограниченного времени, анализировать возникающие ситуации и делать выводы.

Шахматы расширяют кругозор. Шахматы - красивая игра, влияющая на эстетическое развитие личности. Во время обучения и игры в шахматы происходит развитие фантазии, обогащение внутреннего мира, а красивые и интересные комбинации, проведенные ребенком во время партии, вызывают у него наслаждение и восторг.

Шахматы играют все большую роль в культурной жизни человечества, принося людям много творческих радостей. Гармонично сочетая в себе элементы спорта, искусства и науки они оказывают многостороннее влияние на человека, помогают формированию лучших черт его характера, развитию умственных способностей и художественного вкуса.

В послании Президента Российской Федерации В.В.Путина участникам чемпионата мира - 2004г. сказано: "Шахматы - это не просто спорт. Они делают человека мудрее и дальновиднее, помогают объективно оценивать сложившуюся ситуацию, просчитывать поступки на несколько "ходов" вперед".

В настоящее время Министерство образования России в рекомендательном плане вводит в систему образования начальных классов предмет шахматы. В некоторых регионах России шахматы в законодательном порядке вводятся в систему обучения начальной школы, что

позволяет городским и региональным системам управления реализовывать проекты по дополнительному образованию детей в сфере шахмат.

На практике большое количество средних школ города заинтересовано в организации шахматных кружков или ведения занятий для младших классов. Существует очень большая потребность и со стороны родителей. Ежегодно в шахматную школу записывается более 150 детей младших классов. Еще большая заинтересованность родителей в подготовке детей дошкольного возраста.

"Шахматы - нечто большее, чем просто игра. Это интеллектуальное времяпрепровождение, в котором есть определённые художественные свойства и много элементов научного. Это также средство дальнейшего упрочения общественных и духовных связей, сердечных отношений между народами. Для умственной работы шахматы значат то же, что спорт для физического совершенствования: приятный путь упражнения и развития отдельных свойств человеческой натуры..." Х.Р. Капабланка.

### **1.3.Краткая характеристика программы.**

Основной целью как работы спортшколы по шахматам, так и данной программы является всестороннее и гармоничное развитие личности детей посредством систематической тренировочной деятельности вида спорта шахматы и участия в спортивных соревнованиях. Программа ориентирована на федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта шахматы, утвержденный приказом Минспорта России от 12 октября 2015 г. №930, в котором определены условия и требования к спортивной подготовке. Эта программа дополнена методиками, разработанными тренерами школы для каждого года обучения.

#### **Организация тренировочного процесса.**

Тренировочный год в школе начинается 1 сентября. Продолжительность тренировочного года 52 недели. Продолжительность тренировочной недели не менее 6 дней. Спортивный час - 60 минут.

##### **Этапы спортивной подготовки:**

###### **I. Этап начальной подготовки.**

Группы начальной подготовки (НП) формируются из детей, прошедших процедуру спортивного отбора, который включает в себя массовый просмотр и тестирование юношей и девушек (мальчиков и девочек) с целью ориентирования их на занятия спортом.

Минимальный возраст зачисления – 7 лет.

Продолжительность этапа – 2 года (НП-1, НП-2).

###### **II. Тренировочный этап (этап спортивной специализации).**

Группы тренировочные (ТЭ) формируются на основе результатов спортивного отбора с предыдущего этапа обучения (НП), сдачи контрольных нормативов и разрядных требований, отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки.

Минимальный возраст зачисления – 8 лет.

Продолжительность этапа – 4 года (ТЭ-1, ТЭ -2, ТЭ-3, ТЭ-4).

###### **III. Этап совершенствования спортивного мастерства.**

Работа на этапе совершенствования спортивного мастерства (СС) осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Минимальный возраст зачисления – 9 лет.

Максимальный возраст учащихся на данном этапе не ограничивается.

Продолжительность этапа – без ограничений.

**Основными формами тренировочного процесса являются:**

- групповая и индивидуальная тренировочная и теоретическая деятельность, учебно-тренировочные сборы (УТС);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Этапы подготовки и объемы тренировочной работы

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства - многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. Весь процесс многолетней тренировки спортсмена делится на три основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в спортивных группах.

Продолжительность подготовки шахматистов по этапам обучения, максимальный и минимальный объем тренировочной работы в неделю и за год представлены в таблице:

Этапы подготовки	Продолжительность Спортивной деятельности (лет)	Мин. возраст для зачисления в группы (лет)	Год обучения	Объем тренировочной нагрузки (час/нед.)	Кол-во тренировок в неделю	Объем тренировочной нагрузки (час/год)
Этап начальной подготовки (НП)	2 года	7	Первый год	4,5	3-4	234 (астр.)
			Второй год	6	3-5	312 (астр.)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ)	4 года	8	Первый год	7	3-5	364 (астр.)
			Второй год	7	3-5	364 (астр.)
			Третий год	9	4-5	468 (астр.)
			Четвертый год	9	4-5	468 (астр.)
Этап совершенствования спортивного мастерства (СС)	Без ограничений	9		21	4-8	1092 (астр.)

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ГБУ СШ «СШ имени  
 Турпал-Али Кукаева»  
 \_\_\_\_\_ Л-А.Б.Кукаев  
 «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

### ГОДОВОЙ ПЛАН

№ п/п	группа	годовая нагрузка (в астрономических часах*)	недельная нагрузка (в астрономических часах*)	Общая физическая подготовка (ОФП)	Специальная физическая подготовка (СФП)	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	Теоретическая, психологическая подготовка (ТПП)	Участие в соревнованиях (Турниры)	Всего часов (астрономических)
1	НП – 1	234	4,5	22	-	110	93	9	<b>234</b>
2	НП – 2	312	6	24	-	144	126	18	<b>312</b>
3	ТЭ – 1	364	7	14	14	192	90	54	<b>364</b>
4	ТЭ – 2	364	7	14	14	192	90	54	<b>364</b>
5	ТЭ – 3	468	9	14	14	200	119	121	<b>468</b>
6	ТЭ – 4	468	9	14	14	200	119	121	<b>468</b>
7	СС – 1	1092	21	40	40	390	275	347	<b>1092</b>
8	СС – 2	1092	21	40	40	390	275	347	<b>1092</b>
9	СС – 3	1092	21	40	40	390	275	347	<b>1092</b>

\* - тренировочный час в МБУ "СШ имени Турпал-Али Кукаева" составляет 60 минут.

Во время тренировочной деятельности продолжительностью 2,3,4 часа организуются перерывы через каждые 40 минут.

## 2.2. Таблица комплектования групп

Перевод детей производится во время комплектования групп на основе повышения квалификации спортсменов, возрастных и разрядных требований, приведенных в таблице:

Этапы (подэтапы)	*Минимальный возраст зачисления	Количество тренировочных часов в неделю	Количество тренировочных часов в год	*Разрядные требования	Минимальное-максимальное количество спортсменов в группе
НП-1	7 лет и старше	4,5	234	-	10 - 30
НП-2	7 лет и старше	6	312	б/р (50%)**, III-ю разряд, II-ю	10 - 25
ТЭ-1	8 лет и старше	7	364	II-ю, I-ю	6 -20
ТЭ-2	8 лет и старше	7	364	III, I-ю	6 -20
ТЭ-3	8 лет и старше	9	468	III, II	6 -16
ТЭ-4	8 лет и старше	9	468	II, I	6 -16
СС-1***	9 лет и старше	21	1092	КМС	2 -10
СС-2***	9 лет и старше	21	1092	КМС, МФ, МС	2 - 7
СС-3***	9 лет и старше	21	1092	КМС, МФ, МС	2 – 5

\* - \* \* - возможна корректировка на тренировочный год с учетом изменения законодательства.

\*\* - дети, прошедшие курс НП-1.

Примечания:

1. Количество часовой нагрузки в неделю может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от этапа спортивной подготовки. Неизменным остаётся количество часовой нагрузки в год.
2. 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.
3. Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) при персональном разрешении врача.
4. В счет времени официальных соревнований, общее время может значительно увеличиться (специфика соревновательной деятельности шахмат). Здесь определено время по тарификации.
5. В группы на всех этапах спортивной подготовки зачисляются на основании показанных результатов в официальных соревнованиях и присвоенных разрядов.
6. 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.

\* разряды присваиваются по результатам выступлений на соревнованиях на основании «Положения о Единой всероссийской спортивной классификации», «Норм, требований и условий выполнения спортивных званий и разрядов по виду спорта «шахматы» и «Положения о присвоении спортивных званий и разрядов спортсменам ГБУ «СШ имени Турпал-Али Кукаева»

\*\* дети старше 7 лет могут быть зачислены в группы НП первого года обучения при наличии мест.

В группу могут быть зачислены дети младшего возраста при условии выполнения разрядных требований, достижения высоких спортивных результатов и наличии допуска врача.

Для оценки уровня спортивного мастерства ежегодно проводится сдача контрольных нормативов.

На основании годовой программы, приведенной ниже, в школе разработаны и утверждены единые программы для каждого этапа обучения, обеспечивающие преемственность и единообразие подготовки юных шахматистов. Годовая программа фиксирует максимальное и минимальное количество часов годовой и недельной нагрузки, в пределах которой ежегодно разрабатываются и утверждаются годовые планы для каждого этапа обучения.

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

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	10	8	4	4	4
Специальная физическая подготовка (%)	-	-	4	4	4
Технико-тактическая подготовка (%)	47	46	55	42	30
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	38	40	25	25	22
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	5	6	12	25	40

Современная концепция образования во главу угла ставит идею развития личности человека, формирования его творческих способностей, воспитания важных личностных качеств.

Программа спортивной подготовки «Шахматы» знакомит:

- с первоначальными понятиями, терминами;
- партиями;
- этапами шахматной игры;
- стратегией и тактикой шахматной игры.

содействует:

- выполнению разрядных нормативов;
- повышению шахматного мастерства;
- развитию общей культуры спортсменов.

развивает:

- способность самостоятельно мыслить;

- логику, системность, дисциплину и другие элементы культуры мышления;
- память, внимание, наблюдательность;
- творческое воображение и ассоциативное мышление;
- навыки изучения литературы;
- навыки самостоятельной исследовательской работы;
- соревновательную деятельность.

Тренировочная деятельность по данной программе способствует воспитанию:

- силы воли;
- самостоятельности;
- трудолюбия; целеустремлённости;
- способности к самоконтролю,
- адекватной самооценке и самокоррекции;
- культуры поведения,
- дисциплинированности;
- толерантности.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к противнику и уважения к ним, обязательному выполнению правил игры.

### **Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта шахматы**

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

### **Группы начальной подготовки**

#### **Группа НП-1**

Контрольные соревнования.

1. Соревнования, проводимые внутри группы, матчи.
2. Командное первенство района среди детских коллективов.
3. Первенство Республики.

#### **Группа НП-2**

Контрольные соревнования.

1. Всероссийское соревнование по шахматам «Белая Ладья» (школьный и районный этапы).
2. Соревнования, проводимые внутри группы, матчи.

Отборочные соревнования.

1. Этапы первенства Республики.

2. Всероссийское соревнование по шахматам «Белая Ладья» (районный, республиканский этапы).
  3. Командное первенство Республики среди детских коллективов.
- Основные соревнования.

1. Первенство Республики среди юношей и девушек.

### **Тренировочные группы.**

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. Необходимо выработать у юных шахматистов свойство не преувеличивать трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовывать свои знания и навыки по специальной шахматной подготовке в сложных условиях противоборства.

#### **Группы ТЭ - 1,2**

Контрольные соревнования.

1. Всероссийское соревнование по шахматам «Белая Ладья» (школьный и районный этапы).

Отборочные соревнования.

1. Первенство района.
  2. Всероссийское соревнование по шахматам «Белая Ладья» (районный, республиканский этапы).
2. Командное первенство района среди детских коллективов.

Основные соревнования.

1. Первенство Республики среди юношей и девушек.
2. Первенство СКФО среди юношей и девушек.
3. Этапы Кубка России среди юношей и девушек.
4. Этапы Кубка района среди мужчин и женщин.
5. Первенство РФ среди юношей и девушек.

#### **Группы ТЭ - 3,4**

Контрольные соревнования.

1. Этапы районный.
2. Всероссийское соревнование по шахматам «Белая Ладья» (школьный и районный этапы).

Отборочные соревнования.

1. Первенство района.
2. Всероссийское соревнование по шахматам «Белая Ладья» (районный, республиканский этапы).
3. Командное первенство района среди детских коллективов.

Основные соревнования.

1. Первенство Чеченской Республики среди юношей и девушек.
2. Первенство СКФО среди юношей и девушек.
3. Этапы Кубка России среди юношей и девушек.
4. Этапы Кубка района среди мужчин и женщин.
5. Первенство РФ среди юношей и девушек.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

#### **Группы СС – 1,2,3**

Контрольные соревнования.

1. Чемпионат района среди мужчин и женщин.
2. Чемпионат Чеченской Республики среди мужчин.
3. Этапы Кубка России среди мужчин и женщин.

Отборочные соревнования.

1. Первенство района.
2. Первенство Чеченской Республики среди юношей и девушек.

3. Первенство СКФО среди юношей и девушек.
4. Чемпионат СКФО среди мужчин и женщин.

Основные соревнования.

1. Первенство России по шахматам среди юношей и девушек (среди юниоров).
2. Командное Первенство России среди юношей и девушек.
3. Высшая лига Чемпионата России среди мужчин и женщин.
4. Первенство мира (Европы) среди юношей и девушек (среди юниоров).

#### **Виды соревнований.**

- |                        |                                     |
|------------------------|-------------------------------------|
| 1. «Молниеносная игра» | контроль времени от 1 до 15 минут.  |
| 2. «Быстрая игра»      | контроль времени от 15 до 60 минут. |
| 3. «Классическая игра» | контроль времени от 60 и больше.    |

## **2.4. Требования к участию 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.

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. Организация тренировочной работы**

### **2.5.1. Этап начальной подготовки (НП)**

#### **Характеристика младшего школьного возраста.**

Младший школьный возраст – это возраст, когда ребёнок проходит первый этап школьного образования.

Возраст детей, занимающихся в группах начальной подготовки от 7 лет.

Главной чертой этого возрастного периода является смена ведущей деятельности, переход от игры к систематическому, социально организованному учению.

Смена ведущей деятельности – не одномоментный переход, а процесс, занимающий у разных детей различное время. Поэтому на протяжении всего младшего школьного возраста игровая деятельность во всех её разновидностях продолжает оставаться важной для психического развития. Тем более, что в современных условиях многие дошкольники к моменту начала школьного обучения не овладевают высшими уровнями игры (игра-драматизация, режиссёрская игра, игра по правилам).

На начальном этапе школьного образования формируется система учебных и познавательных мотивов, умение принимать, сохранять и реализовать учебные цели. В процессе их реализации ребёнок учится планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия и их результат.

Успешность смены ведущей деятельности обеспечивают складывающиеся к концу дошкольного детства возрастные предпосылки, от наличия которых зависит готовность ребёнка к школьному обучению. В отличие от дошкольника, младший школьник обладает достаточной физической выносливостью, позволяющей осуществлять учебную деятельность, требующую значительного умственного напряжения, длительной сосредоточенности.

Эмоционально младший школьник впечатлителен и отзывчив, но более уравновешен, чем дошкольник. Он уже может в достаточной степени управлять проявлениями своих чувств, различать ситуации, в которых их необходимо сдерживать.

Особое место в жизни ученика начальной школы занимает учитель. В этом возрасте он для ребёнка - образец действий, суждений и оценок. От него решающим образом зависит и принятие позиции ученика, и мотивация учебной деятельности, и самооценка ребёнка.

Основными психологическими новообразованиями младшего школьного возраста являются произвольность психических процессов и способность к самоорганизации собственной деятельности. Полноценным итогом начального обучения являются основы понятийного мышления с характерной для него критичностью, системностью и умением понимать разные точки зрения, а также желание и умение учиться. Эти новообразования к концу начальной школы должны проявляться в работе класса или внеклассной учебной общности, но не в индивидуальных действиях каждого ученика.

Согласно психологическим исследованиям мышления было замечено, что развивающее влияние шахмат особенно проявляется у детей в возрасте примерно 7-11 лет. Вслед за овладением громадной знаковой системой родного языка, завершающимся в основном к возрасту примерно 5 лет, начинается следующий процесс: переведения действий с практического уровня на формальный, осуществляемый в языке, с помощью оперирования его знаками. Знаки языка начинают опосредствовать всю деятельность, не только обозначать действия над объектами и сами эти объекты, но и замещать как те, так и другие. Возникают особые действия, действия над знаками - умственные действия существеннейшей особенностью которых является автоматический, свернутый характер, когда результат действия возникает сразу в мысли, вне движения, слова. То есть в указанном возрасте складывается специфическая интеллектуальная способность общего характера – умение. Это действие начинает предшествовать двигательному действию и высказыванию; в нем как бы "проигрывается" последующее действие перед своей реализацией.

Центральная линия формирования способности действовать в уме может быть отражена в следующей логической цепочке: предметное действие – действие на основе замещающего реальный предмет образа – обозначение образа словами – вербальное действие – действие в уме. При этом происходит интериоризация (переход во внутренние действия) первоначального физически осуществляемого действия, оно последовательно "пересаживается" внутрь. В этом процессе первоначально развернутое действие сворачивается, переходит на автоматическое осуществление, которое уже не планируется, не осознается, а мгновенно самореализуется, не вызывая каких-либо усилий у действующего человека. Реально осуществляемое действие через образ и слово становится действием в уме или мыслью.

Первый ее этап – предметное, физически осуществляемое действие, которое должно быть выполнено правильно. Правильность выполнения (через показ обучающего) обеспечивается продуманностью анализа его логической структуры, основных узлов действия. В простейших случаях она достаточно очевидна, в более сложных должна стать предметом специального анализа. Следует отметить, что допущенные на этом этапе ошибки затем укореняются и становятся трудно исправимыми.

Второй этап – физическое выполнение действия, сопровождаемое словесным обозначением выполняемых операций. Необходима тщательность выражений в словах; допущенные неточности, особенно разночтения обозначений для одного и того же действия, скажутся на точности формируемого действия в уме, снизят общую скорость его формирования. На этом этапе начинает подготавливаться перевод действия на вербальный уровень реализации.

Третий этап – замещение реально осуществляемого действия действием в образе с проговариванием вслух. Для удержания образа, как правило, используются наглядно представленные условия действия, либо их заместители (модели). Суть этапа состоит в прекращении физически осуществляемого действия и построении связки образа и слова. Иногда вводится особый второй подэтап, в котором убираются наглядно представляемые условия и требуется "держать" их в собственном субъективно строимом образе.

Четвертый этап – проговаривание действия вслух с постепенной элиминацией (устранением) роли образа, фактически здесь начинается свертывание и сокращение действия, перевод его в чисто вербальный план.

На пятом этапе "убирается" проговаривание вслух, оно постепенно редуцируется во внутреннюю речь сначала проговариванием про себя (это можно хорошо наблюдать, следя за движением губ, когда слышимая речь уже отсутствует), потом постепенно оно снимается, становясь ненужным. Действие полностью автоматизируется и осуществляется в уме.

Отмеченные этапы формирования такой способности на шахматном материале легко и логично реализуются для развития самой игры. Так, например, их легко проиллюстрировать на задаче попасть конем с поля a1 на поле c3, не выходя из квадрата, вершинами которого являются эти поля.

Так можно вкратце суммировать итоги психологического исследования процесса развития мышления, происходящего в период от 7 до 11 лет. Это, конечно, не единственный процесс развития мысли, но весьма существенный, в определенном смысле базовый, поскольку от его сформированности зависит возможность развития других процессов.

### **Виды деятельности младшего школьника и задачи, решаемые младшими школьниками и тренерами на этапе начальной подготовки**

#### **Виды деятельности младшего школьника:**

- Совместная деятельность (коллективная дискуссия, групповая работа)
- Игровая деятельность (высшие виды игры – игра-драматизация, режиссёрская игра, игра с правилами)
- Творческая деятельность (художественное творчество, конструирование, социально значимое проектирование и др.)

- Трудовая деятельность (самообслуживание, участие в общественно-полезном труде, в социально значимых трудовых акциях)
- Спортивная деятельность (освоение основ физической культуры, знакомство с различными видами спорта, опыт участия в спортивных соревнованиях).

Все эти виды деятельности младших школьников, в той или иной степени реализуются в ГБУ«СШ имени Турпал-Али Кукаева» на этапе начальной подготовки детей.

#### **Задачи, решаемые младшими школьниками в разных видах деятельности:**

- сделать первые шаги в овладении основами понятийного мышления (в освоении содержательного обобщения, анализа, планирования и рефлексии);
- научиться самостоятельно конкретизировать поставленные тренером цели и искать средства их решения;
- научиться контролировать и оценивать свою работу и продвижение в разных видах деятельности;
- овладеть коллективными формами работы и соответствующими социальными навыками;
- полностью овладеть высшими видами игры (в первую очередь видом «игра по правилам»). Научиться удерживать свой замысел, согласовывать его с партнёрами по игре, воплощать в игровом действии. Научиться удерживать правило и следовать ему;
- научиться создавать собственные творческие замыслы и доводить их до воплощения. Овладеть средствами и способами воплощения собственных замыслов;
- приобрести опыт взаимодействия со взрослыми и детьми, освоить основные этикетные нормы, научиться правильно выражать свои мысли и чувства.

#### **Задачи, решаемые тренерами, на этапе начальной подготовки:**

1. Реализовать программу этапа начальной подготовки в разнообразных организационных формах (проекты, практики, конкурсы, выставки, соревнования, презентации и пр.)
2. Обеспечить комфортные условия смены ведущей деятельности – игровой на тренировочную. Создать условия для овладения высшими формами игровой деятельности.
3. Обеспечить условия формирования тренировочной деятельности. Для этого:
  - организовать постановку целей, создавать условия для их «присвоения» и самостоятельной конкретизации учениками;
  - побуждать и поддерживать детские инициативы, направленные на поиск средств и способов достижения спортивных целей;
  - организовать усвоение знаний посредством коллективных форм работы;
  - осуществлять функции контроля и оценки, организовать их постепенный переход к ученикам.
4. Создать условия для творческой продуктивной деятельности ребёнка. Для этого –
  - Ставить творческие задачи, способствовать возникновению собственных замыслов.
  - Поддерживать детские инициативы, помогать в осуществлении проектов.
  - Обеспечить презентацию и социальную оценку продуктов детского творчества (организация выставок, конкурсов, фестивалей и т. д.)
5. Создать пространство для социальных практик младших школьников и приобщения их к общественно значимым делам.

## 2.5.2 Тренировочный этап (ТЭ)

### Характеристика подросткового возраста

Подростковый возраст в человеческой культуре не является еще окончательно оформившимся. Имеет место очевидный «зазор» между младшими школьниками, усердно постигающими основы знаний, и юношами, входящими в избранную профессию, однако особая культурная форма проживания отрочества пока что отсутствует, и школьная жизнь современных подростков продолжается в большинстве случаев не только в стенах тех же образовательных учреждений, где обучаются младшие школьники, но и в сходных формах. Однако отношения подростка к миру принципиально иные. Подросток начинает проявлять взрослость, то есть готовность к взрослой жизни, выражающуюся в возросшей самостоятельности и ответственности. Этому возрасту свойственно субъективное переживание, чувство взрослости: потребность равноправия, уважения и самостоятельности, требование серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых. Пренебрежение этими требованиями, неудовлетворение этой потребности обостряет негативные черты кризисного периода. Очень важно, что в круг значимых людей для подростка входят преимущественно его сверстники, самоопределяющиеся и рискующие вместе с ним.

Уже в начале подросткового возраста общение со сверстниками определяется как самостоятельная сфера жизни, критически осмысляются нормы этого общения. Подросток выделяет эталон взрослости (взрослых отношений) и смотрит на себя через этот эталон.

Появляется интерес к собственной личности; установка на обширные пространственные и временные масштабы, которые становятся важнее текущих, сегодняшних; появляется стремление к неизвестному, рискованному, к приключениям, героизму, испытанию себя; появляется сопротивление, стремление к волевым усилиям, перерастающее иногда в свои негативные варианты. Все эти особенности характеризуют активность подростка, направленную на построение образа себя в мире. Подросток пробует активно взаимодействовать, экспериментировать с миром социальных отношений (социальное экспериментирование). Потребность определиться в мире отношений влечет подростка к участию в новых видах деятельности.

Замыслы младшего подростка первоначально нечетки, расплывчаты, масштабны и не критичны. Пробуя осуществить их, он сталкивается с несоответствием своих представлений о себе и мире реальному положению дел. В этом конфликте подросток постепенно начинает осознавать границы собственной взрослости, которые задаются степенью самостоятельности и ответственности.

Возникает новое отношение к учению – стремление к самообразованию, тенденция к самостоятельности в учении: стремление ставить цели и планировать ход учебной работы, потребность в оценке своих достижений. Строя учебную деятельность подростков, она не адресуется к деятельности, ведущей за собой развитие. Подростковая школа – это деятельностный ансамбль, в котором у учебной деятельности есть своя сольная партия: развитие комплекса способностей и компетентностей, по-житейски называемых «умение и желание учиться».

Овладев формами учебной деятельности в младшем школьном возрасте, подросток стремится получить признание других людей, внутреннюю уверенность в своих умениях, жаждет личностного проявления и признания этого проявления сверстниками и взрослыми. К учебной деятельности подросток предъявляет новые требования: она должна обеспечить условия для его самооценки и самораскрытия, должна быть значимой для уважаемых подростком людей, для общества. В отличие от младшего школьника для подростков становится принципиальной их личная склонность к изучению того или иного предмета, знание цели изучения предмета, возможность применения результатов обучения в решении практических задач. Подростков не удовлетворяет роль пассивных слушателей, им неинтересно записывать готовые решения. Они ждут новых форм обучения, в которых были

бы реализованы их активность, деятельный характер мышления, тяга к самостоятельности. Чем старше подросток, тем больше он тяготеет к осознанию своих учебных действий, к их планированию и, в конечном счете, к управлению ими.

Этому способствует становящееся понятийное мышление, основы которого закладываются в младшем школьном возрасте. В подростковом возрасте, благодаря освоению культурных форм общественного сознания (естественные и общественные науки, духовные практики самовыражения) мышление в понятиях коренным образом преобразует структуру сознания ребенка, оно начинает определять работу памяти, восприятия, воображения, внимания.

Продуктивное завершение подросткового возраста происходит с появлением способности осознанно, инициативно и ответственно строить свое действие в мире, основываясь не только на видении собственного действия безотносительно к возможности его реализации, но с учетом «отношения мира» к своему действию. Поведение человека становится поведением для себя, человек осознает себя как некое единство.

### **Задачи, решаемые спортсменами и тренерами на тренировочном этапе**

#### **Задачи, решаемые подростками в разных видах деятельности**

- Научиться самостоятельно планировать работу, свое участие в разных видах совместной деятельности, осуществлять целеполагание в знакомых видах деятельности.
- Научиться осуществлять контроль и содержательную оценку собственного участия в разных видах деятельности.
- Освоить разные способы представления результатов своей деятельности.
- Научиться действовать по собственному замыслу, в соответствии с самостоятельно поставленными целями, находя способы реализации своего замысла.
- Выстроить адекватное представление о собственном месте в мире, осознать собственные предпочтения и возможности в разных видах деятельности; выстроить собственную картину мира и свою позицию.
- Научиться адекватно выражать и воспринимать себя: свои мысли, ощущения, переживания, чувства.
- Научиться эффективно взаимодействовать со сверстниками, взрослыми и младшими детьми, осуществляя разнообразную совместную деятельность с ними

#### **Задачи, решаемые тренерами, на тренировочном этапе**

1. Реализовать программу спортивной подготовки в разнообразных организационно-тренировочных формах (спортивная деятельность с одновозрастными и разновозрастными группами, турниры разного уровня выездные сессии и пр.), с постепенным расширением возможностей обучающихся осуществлять выбор уровня и характера самостоятельной работы.
2. Создать пространство для реализации разнообразных творческих замыслов подростков, проявления инициативных действий.

## **2.6. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре.**

- кабинет для шахмат, подготовленный к тренировочному процессу в соответствии с требованиями и нормами САНПиНа;
- комплекты шахмат;
- шахматные часы;
- демонстрационная доска с комплектом демонстрационных фигур;
- интерактивный шахматный комплект (мультимедийный проектор, экран, программное обеспечение для занятий);
- шахматные программы для ПК (информационно-поисковые-игровые системы, обучающие программы);
- столы и стулья для учащихся;
- рабочие тетради для записи;
- дидактический материал (диаграммы с заданиями по различным темам, пакеты контрольных работ)
- судейские и организационные документы (турнирные таблицы, протоколы, карточки участников)
- шахматная литература (учебники, задачки и периодика) и др.
- наличие туалетов.

### 3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

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

#### ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

1. Тренировочный процесс планируется на основе материалов, изложенных в данной программе.
2. Планирование тренировочных занятий и распределение материала в группах проводится на основании тренировочного плана и годового графика распределения тренировочных часов, которые предусматривают организацию спортивных занятий.
3. Тренировочным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

**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;
- судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

*Тренер, реализующий данную программу обязан:*

- осуществлять всестороннее физкультурное образование обучающихся, выявлять и развивать их творческие способности;
- два раза в год проводить общий инструктаж по технике безопасности и правилах поведения обучающихся 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 обучающихся и следить за их состоянием во время проведения занятий;
- комплектовать состав групп и принимать меры по сохранению ее контингента;
- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием.

*Обучающиеся обязаны:*

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

## 2.1. Программа теоретических и практических занятий

### 2.1.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, с использованием таких методов обучения, как репродуктивные, объяснительно-иллюстративные, поисковые, исследовательские, проблемные и др. (по характеру познавательной деятельности). Теоретический материал распределяется на весь период спортивной подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.

#### *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. Двойной удар. Связка, двойной шах, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение и т.д., 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 neroкировавшегося короля. Атака короля при односторонних и разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку.

Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защиты. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм в защитительных мероприятиях. Тенденция перехода в контратаку.

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

Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

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

Центр. Централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях. Форпост. Вторжение в седьмую горизонталь.

Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно – фигурный центр, открытый центр. Центр и фланги. Осада центров с флангов

в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

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

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

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

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

Компенсация за ферзя. Ладью, легкую фигуру.

Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва: пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции.

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

### ***Эндшпиль***

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

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

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях.

Сложные пешечные окончания. Ферзь против пешки. Слон против пешки. Конь против пешки.

Коневые окончания. Слоновые окончания. Одноцветные и разноцветные слоны. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле.

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

Ферзевые окончания. Компенсация за ферзя, ладью и легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон против ладьи. Проблема перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль. Сложные окончания.

### ***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 обучающихся, спартакиады, всероссийский турнир школьных команд «Белая ладья». Международные связи российских шахматистов.

### ***Правила по виду спорта «Шахматы». Судейство и организация соревнований.***

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

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. Судейская практика.

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

Происхождение шахмат, история развития спорта. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Испанские и итальянские шахматисты XVI-XVII веков. Ранняя итальянская школа. Шахматы как придворная игра. Выдающиеся зарубежные шахматисты. Выдающиеся советские шахматисты. Творчество чемпионов мира по шахматам Молодые зарубежные и российские шахматисты.

### ***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.

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.

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 учебной и дебютной картотеки.

### **2.1.1.1. Основные цели и задачи этапа начальной подготовки (НП).**

#### **Цель:**

Создание условий для занятий, привлечение интереса к обучению шахматами.

#### **Задачи:**

1. Сформировать мотивацию к изучению шахматами, познакомить детей с шахматной игрой.
2. Знакомство с первоначальными понятиями, терминами.
3. Участие в соревнованиях различного уровня (квалификационных, районных, городских, республиканских).
4. Выполнение разрядных нормативов: 3,2 юношеский разряд.
5. Воспитание характера посредством шахматной игры.
6. Создание условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, обеспечение их эмоционального благополучия; для сохранения и поддержки индивидуальности каждого ребенка.
7. Поддержание оптимистической самооценки и уверенности в себе.
8. Расширение опыта самостоятельного выбора, формирование желания познавать и основ умения самопознания - постоянно расширять границы своих возможностей.

### **Тренировочные планы этапов начальной подготовки**

#### **Этап НП-1**

#### **1. Теория.**

##### **1.1. Дебют.**

Основные правила разыгрывания начала партии:

-быстрое развитие фигур на активные позиции;

-борьба за центр фигурами и пешками;

Последовательность развития фигур.

Знакомство с простейшими партиями, «детскими» матами и защитами от него.

##### **1.2. Миттельшпиль.**

Шахматная доска, история возникновения шахмат, ходы фигур, ценность фигур.

Нападение и защита, размен, рокировка, правила игры.

Виды ничьи.

Типичные комбинации.

Простейшие партии на понимание игры.

##### **1.3. Эндшпиль:**

-простейшие маты;

-значение пешки в окончании партии;

-король с пешкой против короля – основные позиции.

#### **2. Практика:**

##### **2.1. Участие в соревнованиях:**

-Этапы Кубка г. Ижевска – не менее 4раз в год.

##### **2.2. Учебно-тренировочные занятия:**

-тренировочные партии в течение каждого занятия;

-решение позиций на мат в 1 и 2 хода.

-контрольные задания на мат в 1 и 2 хода.

## **Этап НП-2**

### **1.Теория.**

#### **1.1.Дебют:**

- показ партий на развитие фигур;
- простейшие дебютные ловушки.

#### **1.2.Миттельшпиль:**

- понятие о пешечной структуре;
- пешки сдвоенные, проходные, изолированные, связанные, отсталые;
- комбинации на двойной удар и отвлечение;
- связывание фигур и его использование;
- открытая линия и «обжорный» ряд;
- мат на 1(8) горизонтали;
- понятие жертвы фигур и пешек;
- ослабление положения рокировки и простейшие способы атаки;
- партии на взаимодействие фигур.

#### **1.3.Эндшпиль.**

Основные принципы игры в эндшпилье:

- активный король;
- проходная пешка;
- совместные действия фигур по выигрышу материала и проведение пешки в ферзи;
- мат 2-мя слонами;
- ферзь против пешки (прием «лестница»)

### **2.Практика.**

#### **2.1.Участие в соревнованиях.**

- Этапы Кубка района – не менее 4 раз в год.

#### **2.2.Тренировочные занятия.**

Тренировочные партии в течение каждого занятия до 1 час.

Решение позиций на мат, пат, проведение пешки в ферзи.

Работа по картотекам позиций.

## Годовые планы этапа начальной подготовки

### ГODOVOЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ГРУППА НП-1

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
<b>ОФП</b>										6	8	8	<b>22</b>
<b>СФП</b>													-
<b>Технико-тактическая подготовка (ТТП)</b>	10	14	10	10	10	14	10	14	10		8		<b>110</b>
<b>Теоретическая, психологическая подготовка (ТПП)</b>	10	6	10	6	4	6	2	4	10	14	4	17	<b>93</b>
<b>Участие в соревнованиях</b>							9						<b>9</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>234</b>

**ГОДОВОЙ  
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН  
ГРУППА НП-2**

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
<b>ОФП</b>											8	16	<b>24</b>
<b>СФП</b>													-
<b>Технико- тактическая подготовка (ТПП)</b>	14	16	14	12	12	16	12	16	16		2	14	<b>144</b>
<b>Теоретическая, психологическая подготовка (ТПП)</b>	12	10	12	2	10	10	6	10	10	27	9	8	<b>126</b>
<b>Участие в соревнованиях</b>				9			9						<b>18</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>19</b>	<b>38</b>	<b>312</b>



## 2.1.1.2. Основные цели и задачи тренировочного этапа (ТЭ)

### Цель:

Развитие личности посредством шахматной игры.

### Задачи:

1. Выполнение разрядных нормативов: I-ю, III, II, I разрядов.
2. Участие в соревнованиях различного уровня (городских, республиканских, всероссийских).
3. Содействие развитию общей культуры обучающихся.
4. Повышение шахматного мастерства.
5. Создание условий для формирования у подростка способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории.

### ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ТЭ)

I. До 2-х лет обучения - этап начальной спортивной специализации.

Задачи и преимущественная направленность:

- Овладение основами шахматной техники;
- Приобретение соревновательного опыта путем участия в различных соревнованиях;
- Повышение уровня общей выносливости.

II. Свыше 2-х лет обучения - этап углубленной тренировки.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- Совершенствование техники в дебюте, миттельшпилье и эндшпилье;
- Повышение специальной шахматной выносливости;
- Накопление соревновательного опыта;
- Выполнение норматива первого спортивного разряда (или КМС)

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 построение дебютного репертуара.

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

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Перед тренерами встает задача правильного выбора соответствующих тренировочных средств. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта.

Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. В этом возрасте спортсмену надо чаще выступать в соревнованиях. В тренировочном процессе начинает широко применяться персональные компьютеры (компьютер как вид тренажера).

Совершенствование техники шахмат. При планировании тренировок необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы не желательны. В совершенствовании техники большую роль играет анализ партий сыгранных спортсменом. Выявляя в процессе анализа основные ошибки, тренер намечает способы их устранения. В освоении техники разыгрывания дебютов и эндшпилей

должны использоваться справочники и энциклопедии, а также информационно-поисковые программы для персональных компьютеров.

## **Годовые планы тренировочного этапа.**

### **Этап ТЭ-1**

#### **1. Теория.**

##### **1.1. Дебют:**

-знакомство с простейшими дебютными вариантами открытых начал на усмотрение тренера: королевский гамбит, итальянская партия, защита 2-х коней.

##### **1.2. Миттельшпиль:**

- значение пункта f7(2) и атака на него;
- типичные матовые комбинации на рокированного короля, вечный шах;
- простейшие элементы и приемы позиционной игры: конь в центре, сдвоенные ладьи, слон на большой диагонали;
- относительная ценность фигур;
- партии на освоение приемов.

##### **1.3. Эндшпиль:**

- освоение правил оппозиции;
- правила квадрата в пешечных отношениях;
- отдаленная и защищенная проходные;
- «бешенная ладья».

#### **2. Практика.**

##### **2.1. Участие в соревнованиях.**

- Этапы Кубка г. Ижевска - не менее 3-х раз в год;
- первенство г.Ижевска среди детских коллективов;
- первенство района, города в командных соревнованиях «Белая ладья».
- участие в Первенстве г. Ижевска

##### **2.2. Тренировочные занятия:**

- сеансы одновременной игры с записью партий;
- тематические тренировочные турниры на освоение открытых дебютов;
- конкурсы решения позиций.

### **Этап ТЭ-2**

#### **1. Теория.**

##### **1.1. Дебют:**

- изучение открытых дебютов на усмотрение тренера;
- показательные партии по рассматриваемым дебютам.

##### **1.2. Миттельшпиль.**

Элементы стратегии:

- полуоткрытая линия, сильные и слабые фигуры, выгодные и невыгодные размены,
- пешечные слабости и их использование;

Типичные комбинации по темам: отвлечение, перекрытие, вскрытие вертикали и диагонали, уничтожение защиты, игра на пат.

##### **1.3. Эндшпиль:**

- понятие о материальном и позиционном перевесе в эндшпиле;
- плановая игра в окончаниях по использованию позиционного перевеса;

- «плохой» слон и «плохой» конь;
- отдаленная оппозиция в пешечном окончании.

## **2.Практика.**

### **2.1.Участие в соревнованиях:**

- участие в квалификационных турнирах не менее 3-х раз в год
- первенство района среди детских коллективов;
- первенство района, за команду школы.
- первенство ЧР по возрастам (ПФО).

### **2.2.Тренировочные занятия:**

- сеансы одновременной игры;
- тематические блиц-турниры на отработку дебютных вариантов;
- конкурсы решения задач и этюдов, решение комбинаций по картотекам тренера.

## **3.Контрольные нормативы:**

- решение позиций на темы: отвлечение, перекрытие, вскрытие вертикали и диагонали, уничтожение защиты;
- знание элементов стратегии и умение использовать открытую и полуоткрытую линию, пешечные слабости;
- использование правил отдаленной оппозиции;
- умение оценить положение фигур в окончаниях.

## **Этап ТЭ-3**

### **1.Теория.**

#### **1.1.Дебют:**

- знакомство с полуоткрытыми дебютами на усмотрение тренера: французская защита, сицилианская защита и т.д.;
- примеры разыгрывания указанных дебютов.

#### **1.2.Миттельшпиль:**

- оценка позиции и план игры;
- тренировка расчета вариантов;
- типичные атаки на короля при его положении в центре, при односторонних и разносторонних рокировках;
- использование сильных и слабых полей;
- преимущество 2-х слонов;
- понятие об открытом и закрытом центре и планы игры.

#### **1.3.Эндшпиль:**

- пешечные окончания и приемы разыгрывания позиций на «лишние» темпы;
- блуждающий квадрат, пешечные прорывы;
- коневое окончание и его особенности, конь против пешек;
- ладья против коня;
- ладья против слона;
- ладья против пешек;
- простейшие окончания ладейные и слоновые.

## **2.Практика:**

### **2.1.Участие в соревнованиях:**

- участие в турнирах не менее 2-х раз в год.
- первенство района среди детских коллективов;
- первенство Республик.

## **2.2.Тренировочные занятия:**

- конкурсы решения этюдов и комбинаций;
- тренировочные тематические турниры;
- тематические сеансы одновременной игры с последующим совместным анализом.

## **Этап ТЭ-4**

### **1.Теория.**

#### **1.1.Дебют:**

- закрытые дебюты на усмотрение тренера: ферзевый гамбит, староиндийская защита, защита Нимцовича;
- примеры разыгрывания рассматриваемых дебютов.

#### **1.2.Миттельшпиль:**

- подвижный пешечный центр;
- планы игры с пешечным центром;
- изолированная пешка;
- пешечная пара c3-d4;
- висячие пешки.

Ферзь против трех фигур, ферзь против ладьи и легкой фигуры, ферзь против двух ладей;

- две фигуры против ладьи с пешками.

Понятие блокады.

Ограничение подвижности сил противника.

- изучение творческого наследия чемпионов мира: Стейница, Ласкера, Капабланки;
- позиционная школа игры на примерах партий указанных чемпионов мира;
- совершенствование техники расчета вариантов на примерах подобранных тренером;
- особенности игры с закрытым центром;
- маневрирование, партии на Цугцванг.

#### **1.3.Эндшпиль:**

-ладейные окончания, ладья с пешкой против ладьи, понятие о длинной и короткой стороне, построение моста, правило пяти, позиция Филидора.

Слоновые окончания, особенности игры с одноцветными и разноцветными слонами.

Принцип двух слабостей в окончаниях.

Мат слоном и конем. Ферзь против ладьи.

- поля соответствия в пешечных окончаниях;
- сложные многофигурные окончания;
- ладьи и слон против ладьи, ладьи и конь против ладьи, ладьи с пешкой против ферзя;
- ферзь против двух легких фигур.

## **2.Практика:**

### **2.1.Участие в соревнованиях:**

- участие в квалификационных турнирах не менее 3-х раз в год;
- первенство района среди детских коллективов;
- первенство ЧР;
- первенство РФ по возрастам (ПФО).

### **2.2.Тренировочные занятия:**

- конкурсы решения этюдов и позиций по темам миттельшпиля;
- сеансы одновременной игры с контролем времени, записью партий и последующим анализом;
- тренировочные тематические турниры с целью отработки дебютного репертуара.

## Годовые планы тренировочных этапов

### ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ГРУППА ТЭ-1, 2

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
<b>ОФП</b>										2		12	<b>14</b>
<b>СФП</b>											4	10	<b>14</b>
<b>Технико-тактическая подготовка (ТТП)</b>	20	20	20	16	14	18	18	20	16	12	18		<b>192</b>
<b>Теоретическая, психологическая подготовка (ТПП)</b>	7	7	2	6	13	6	4	7	11		9	18	<b>90</b>
<b>Участие в соревнованиях</b>			9	9			9			9	9	9	<b>54</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>31</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>23</b>	<b>40</b>	<b>49</b>	<b>364</b>

**ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН  
ГРУППА ТЭ - 3, 4**

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
<b>ОФП</b>										12		2	<b>14</b>
<b>СФП</b>										2		12	<b>14</b>
<b>Технико- тактическая подготовка (ТТП)</b>	24	24	18	18	24	24	18	24	24			2	<b>200</b>
<b>Теоретическая, психологическая подготовка (ТПП)</b>	12	12	6	6	12	12	6	12	12	9		20	<b>119</b>
<b>Участие в соревнованиях</b>			21	21			21			21	21	16	<b>121</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>45</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>44</b>	<b>21</b>	<b>52</b>	<b>468</b>

## 2.1.1.3. Основные цели и задачи этапа совершенствования спортивного мастерства (СС)

### Цель:

Развитие личности посредством шахматной игры.

### Задачи:

1. Выполнение нормативов звания Кандидат в мастера спорта.
2. Участие в соревнованиях различного уровня (всероссийских, международных).
3. Повышение шахматного мастерства.

### 1. Теория.

#### 1.1. Дебют:

- совершенствование и расширение дебютного репертуара совместно с тренером;
- изучение ключевых позиций;
- разработка дебютного репертуара с помощью компьютерных шахматных программ **Chess Base** и (или) **Chess Assistant**
- создание индивидуальной подборки партий по выбранным дебютам;
- понимание контуров эндшпиля.

#### 1.2. Миттельшпиль:

- взаимосвязь дебюта с миттельшпилем, миттельшпиля с эндшпилем;
- изучение творчества сильнейших шахматистов мира;
- развитие комбинационного зрения и совершенствование техники расчета вариантов;
- усиление стратегического мышления и умения планировать;
- игра на ограничение подвижности фигур и пешек противника;
- выстраивание правильного алгоритма поиска хода;
- понятие профилактики;
- позиционные жертвы пешки, качества, фигуры;
- стратегические приемы игры в защите;
- диагностика недостатков в игре и поиск способов их устранения (например, борьба с «цейтнотной» болезнью);
- универсализм.

#### 1.3. Эндшпиль:

- совершенствование техники разыгрывания эндшпиля
- стратегия эндшпиля: мышление схемами, преимущество двух слонов, принцип 2-х слабостей, пешечный перевес на фланге; чувство короля и т.д.
- знание точных позиций до 100-150.
- защита трудных эндшпилей, искусство «соскока».
- крепость в эндшпиле.

### 2. Практика.

#### 2.1. Участие в соревнованиях:

- участие в турнирах не менее 5 раз в год, в т.ч.: чемпионаты и первенства Чеченской Республики, Первенство СКФО среди юношей и девушек, Первенство России среди юношей и девушек, этапы Кубка России среди мужчин и женщин.

#### 2.2. Тренировочные занятия:

- анализ сыгранных партий самостоятельно и представление анализа тренеру с выявлением слабых и сильных сторон в игре;
- конкурсы решения этюдов, комбинаций и стратегических примеров;
- разыгрывание типовых миттельшпильных и эндшпильных позиций;
- тренировочные партии и тематические турниры для отработки дебютного репертуара.

**Годовой план этапа совершенствования спортивного мастерства**

**ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН  
ГРУППА СС-1**

Т

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
<b>ОФП</b>	0	0	4	0	0	0	0	4	4	6	6	6	<b>30</b>
<b>СФП</b>	0	0	4	0	0	0	0	4	4	6	6	6	<b>30</b>
<b>Технико- тактическая подготовка (ТПП)</b>	24	23	19	23	19	19	23	19	21	15	5	15	<b>225</b>
<b>Теоретическая, психологическая подготовка (ТПП)</b>	20	15	11	15	16	13	15	11	16	10	4	11	<b>157</b>
<b>Участие в соревнованиях</b>	8	27	27	30	27	30	27	30	6	27	27	27	<b>293</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>52</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>68</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>65</b>	<b>68</b>	<b>51</b>	<b>64</b>	<b>48</b>	<b>65</b>	<b>735</b>

## 2.1.2. Практическая часть тренировок

На практике 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 практической деятельности

*Турниры разных видов. Анализ партий, разыгрывание типовых позиций. Индивидуальные занятия.*

Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах.

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

Индивидуальные занятия тренера с учащимися спортивной школы в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований.

Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты спортсменов.

Проведение тренером семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение докладов, прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение 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

### Показатели соревновательной деятельности (диапазон рекомендуемого количества соревнований)

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства (СС)
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года (НП-1)	Свыше года (НП-2)	До двух лет (ТЭ-1, 2)	Свыше двух лет (ТЭ 3,4)	
Контрольные	3-4	5-7	5-7	4-6	4-6
Отборочные	-	2-3	3-4	4-5	5-6
Основные	-	1	2	3-4	

## 3.2. Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

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

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

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

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в 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.

### 3.3. Восстановительные средства и мероприятия

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

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

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) 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 занятий и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы вибромассаж, корригирующие упражнения, психореабилитационные процедуры. В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления – парная баня, сауна. Во время интенсивных тренировок на тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

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

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

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

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

Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в

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

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

К данным средствам восстановления относятся:

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

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

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

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

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

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, 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 тренировочной 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.

### **3.4. Судейская практика**

Одной из задач спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, 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.

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

Для этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания - судьи по спорту.

### 3.5. 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 тренировок. 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 тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого интеллектуального совершенствования.

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

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

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков.

Одним из методов воспитания является и наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена.

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.

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

*Во время активного отдыха:*

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

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

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

*В процессе тренировочных занятий:*

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

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

*В соревновательной обстановке:*

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

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

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

### ***Содержание воспитательной работы***

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

## 3.6. Общефизическая подготовка

### 1. Общеразвивающие упражнения без предметов.

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

Для мышц шеи и туловища: наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения. Для мышц ног: поднимание и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприсед, присед, выпад), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах.

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

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс).

Спортивные и подвижные игры.

### 2. Общеразвивающие упражнения с предметами.

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

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

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

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

### 3. Дыхательная гимнастика

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

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

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

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

Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб.см. Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

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

В последнее время в спорте высших достижений все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. Тренеры и спортсмены должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

В России принят кодекс по борьбе с допингом, который основан на общих принципах Антидопингового кодекса Международного Олимпийского комитета и Всемирного антидопингового кодекса, утвержденного Всемирным антидопинговым Агентством (WADA).

Цель принятия Антидопингового кодекса - усиление мер по борьбе с допингом. Как и прежде, в новом кодексе предусмотрено проведение соответствующего антидопингового контроля на всех чемпионатах России, Европы и мира, Олимпийских играх и других международных соревнованиях. Четко описаны все процедуры по выбору спортсменов для прохождения антидопингового контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб. При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной школы и тренерского состава. Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга. Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и преследует следующие цели:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1. Методика контроля

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнования. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: качество сна, аппетит, общее самочувствие.

Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов. Спортивная школа по шахматам осуществляет организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. Необходимо выработать у юных шахматистов свойство не преувеличивать трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовывать свои знания и навыки по специальной шахматной подготовке в сложных условиях противоборства.

#### **Требования к результатам реализации Программы спортивной подготовки на каждом из этапов 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.

##### ***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

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

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) тестирование юношей и девушек с целью выполнения нормативов общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы.
- в) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта шахматы;
- г) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и 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.

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

##### **Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы.**

##### ***Нормативные требования для перевода в группу начальной подготовки 2 года обучения.***

- знание правил разыгрывания дебютов;
- умение ставить мат ладьей, ферзем, 2-мя ладьями;
- виды ничьи;
- знание правил рокировки;
- умение провести пешку в ферзи или задержать пешку королем в эндшпиле, король с пешкой против короля;
- контрольные задания на мат в 1 и 2 хода;
- знание основы шахматных правил, умение записывать партию;
- знание истории вопроса о происхождении шахмат;
- знание простейших ловушек в дебюте;
- термины, характеризующие пешечную структуру;
- понятие о типичных комбинациях, открытой линии;
- значение 7(2) горизонтали;
- мат 2-мя слонами;
- участие в Этапах Кубка Республики.

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

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 3x10 м(не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м(не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

**Нормативные требования для перевода в тренировочную группу  
1 года обучения.**

- решение позиций на темы: атака короля, вечный шах, «бешенная ладья», комбинация «мельница», отвлечение, перекрытие, вскрытие вертикали и диагонали, уничтожение защиты;
- знание элементов стратегии и умение использовать открытую и полуоткрытую линию, пешечные слабости;
- отдаленная и защищенная проходные в пешечном окончании.
- знание правил квадрата;
- умение оценить положение фигур в окончаниях;
- показать знание стратегических идей защиты двух коней, дебюта четырех коней.

**Нормативные требования для перевода в тренировочную группу  
2 года обучения**

- задания на расчет вариантов и оценку позиций;
- решение комбинаций и произведение атаки на короля при различном его положении;
- решение заданий на знание эндшпильных позиций:  
слон против ладьи, конь против ладьи, ладья против пешек, конь против пешек;
- пешечные прорывы и блуждающий квадрат;
- знать категории соревнований;
- знать основные положения теории Филидора;
- уметь составить план и дать оценку позиции в дебюте;
- владеть сложными комбинациями на сочетание идей, уметь осуществлять прием «форпост»;
- владеть окончаниями «легкая фигура против пешек», ладья против пешек;
- знать основные положения личной гигиены шахматиста;
- принимать активное участие в турнирах.

### ***Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 3 года обучения***

- представление о дебютном репертуаре с показом отдельных вариантов;
- понятие изолированная пешка, висячие пешки, блокирование;
- особенности игры с нарушением, материальным соотношением;
- задания на расчет вариантов и оценку позиций;
- знания точных позиций в эндшпиле – позиция Филидора;
- решение заданий на знание эндшпильных позиций:  
слон против ладьи, конь против ладьи, ладья против пешек, конь против пешек;
- пешечные прорывы и блуждающий квадрат.
- умение «строить мост» для проведения пешки в ладейном окончании в ферзи;
- умение ставить мат конем или слоном;
- знать разрядные нормы и требования по шахматам.
- знать системы соревнований по шахматам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов;
- уметь рассказать о французских и английских шахматистах первой XIX-XX веков, немецких шахматистов середины XIX века. Показать понимание вклада П. Морфьи в развитии шахматной теории;
- 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;
- владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии;
- знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, окончание типа «ладья и пешка против ладьи»;
- иметь понятие о тренировке шахматиста.
- понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний;
- участвовать в отборочных городских, республиканских турнирах.

### ***Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 4 года обучения***

- уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования;
- рассказать об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории;
- рассказать о начальном этапе борьбы за первенство мира;
- дать исторический обзор развития шахмат в России;
- дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты;
- владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника;
- владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой»;
- показать знание основных этапов подготовки шахматиста;
- участвовать в квалификационных, отборочных и городских турнирах.

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

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 3x10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3x10 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	

**Нормативные требования для перевода  
на этап совершенствования спортивного мастерства**

- Продемонстрировать знания начальной подготовки и тренировочного этапа обучения;
- решение комбинационных позиций и окончаний с контролем времени
- нахождение плана игры в сложных миттельшпильных позициях и смешанных окончаниях;
- владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника;
- знать творческое наследие М. Чигорина, Э. Ласкера, о шахматной жизни начала XX века. - знать довоенный период советской шахматной школы;
- рассказать о матчах на первенство мира;
- дать исторический обзор развития шахмат в мире;
- владеть методами работы над дебютом. Показать знания стратегических идей защиты Алехина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала
- владеть приемами защиты в шахматной партии, показать умение создавать слабости в лагере противника.
- владеть приемами борьбы в сложных многопешечных и ладейных окончаниях.
- владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой»;
- участвовать в городских, республиканских, всероссийских и международных турнирах.
- **выполнить норматив кандидата в мастера спорта.**

**Нормативы общей физической и специальной подготовки  
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 10,5 с)	Бег на 60 м (не более 11 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
	Бег 1000 м (не менее 4 мин 05 с)	Бег 1000 м (не менее 6 мин)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 16 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. пальцами рук коснуться пола (не менее 5 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**Ключевые компетенции для зачисления в группы  
на этапе начальной подготовки**

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

**Предметные компетенции для зачисления в группы  
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

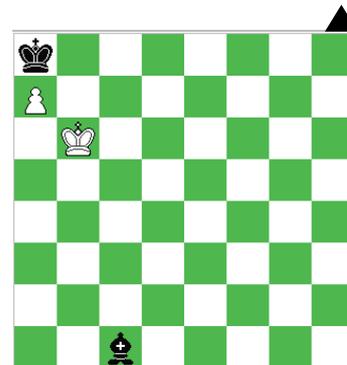
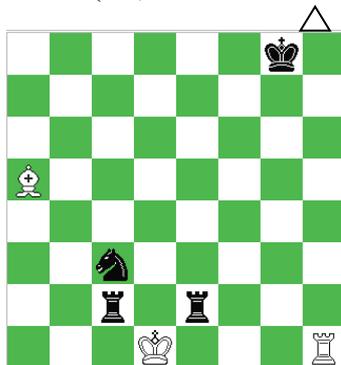
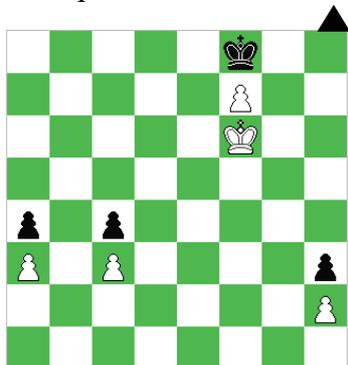
Развиваемые предметные компетенции	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Знание основных стратегических идей игры в дебюте;	+	+
Знания об особенностях игры в простейших окончаниях;	+	+

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	+	+

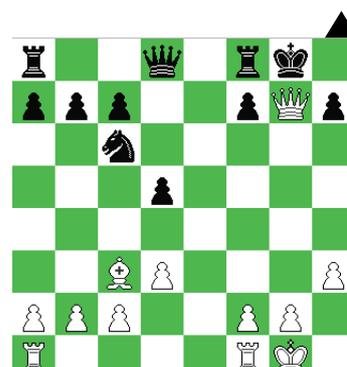
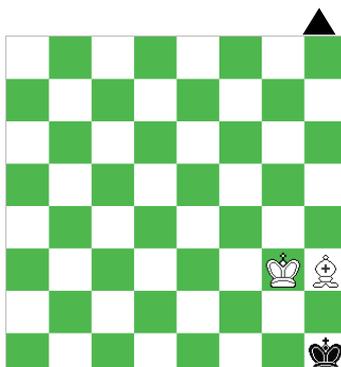
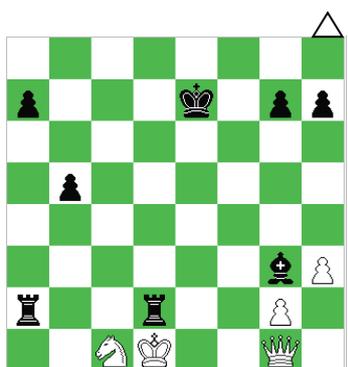
## 4.2. Образцы контрольных материалов для оценки результатов выполнения годовой тренировочной программы.

### Контрольная работа (для групп НП-1)

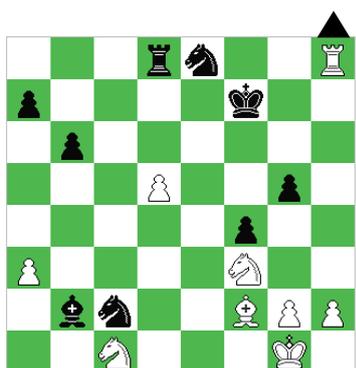
1. Определи, есть на доске пат или нет (+,-).



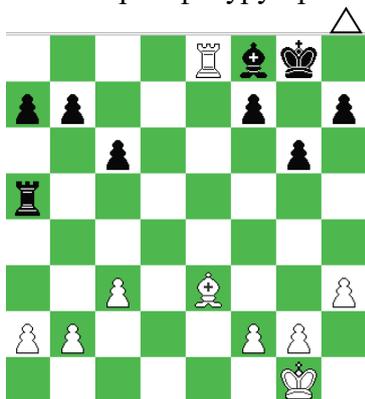
2. С каким результатом закончилась партия?



3. Сделай наилучший ход.

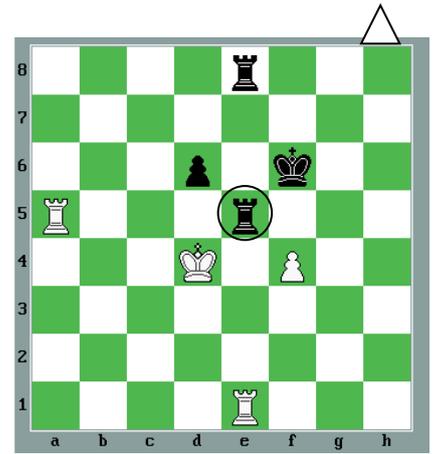
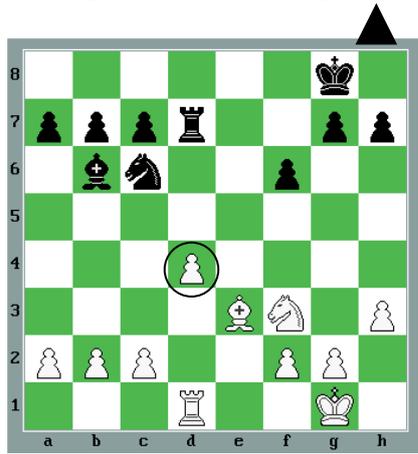
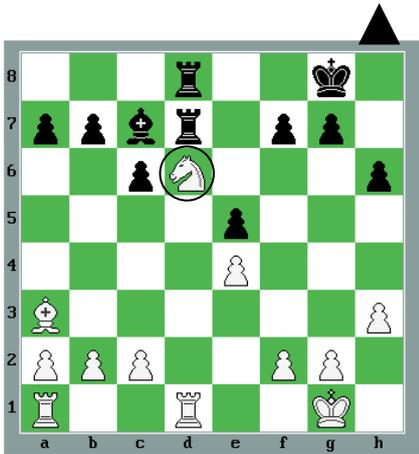


4. Выиграй фигуру при помощи связки.





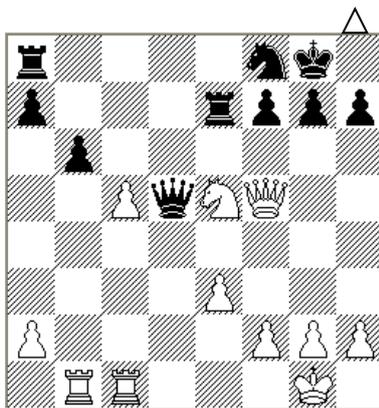
6. Определи, можно ли взятием выиграть атакуемую фигуру.



7.

1. Добейся выигрыша. 2. Запиши названия тактических приемов.

1



Д 1

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

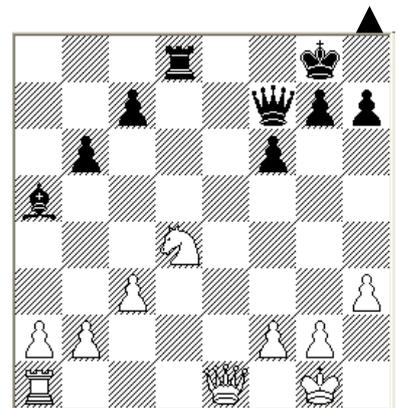
Д 2

1. \_\_\_\_\_

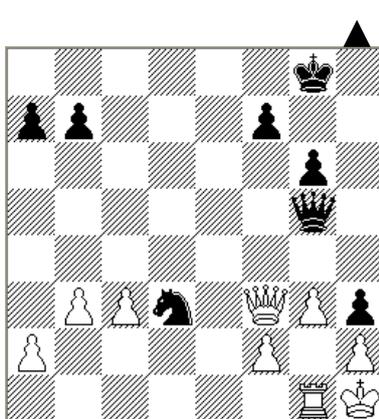
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

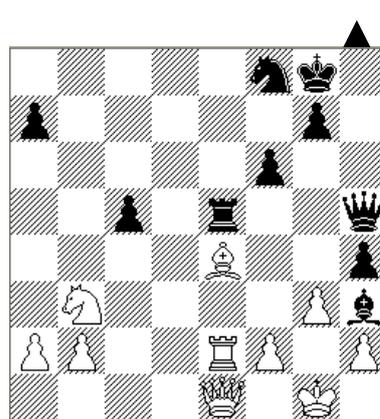
2



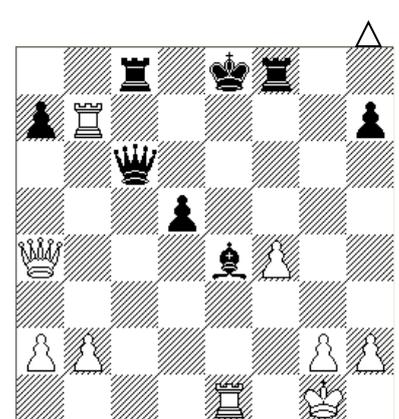
3



4



5



8. Что такое центр?

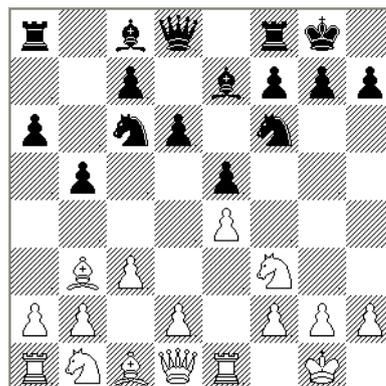
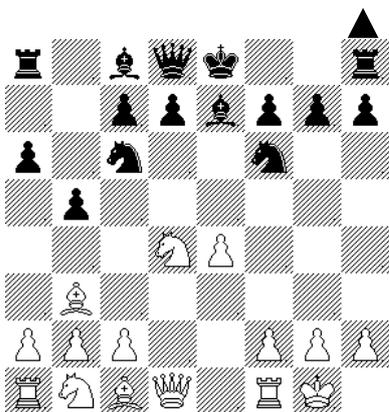
\_\_\_\_\_

## Контрольная работа. Испанская партия

1. Выбери правильный ответ Испанская партия относится к
  - а) полуоткрытым
  - б) закрытым
  - в) открытым дебютам.
  
2. Запиши первые три хода, с которых начинается испанская партия.
  
3. Выбери вариант в испанской партии и соответствующие ему ходы.  
*Например: 1-10 или 1-1.*

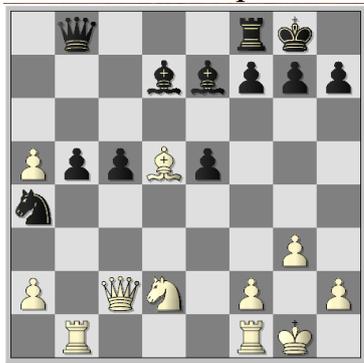
1	Разменный вариант		1	3. Cb5 a6 4. C:c6 dc 5. 0-0 f6
2	Защита Стейница		2	3. Cb5 d6
3	Гамбит Яниша		3	3.Cb5 f5 4. Kc3 fe 5. Ke4 d5
4	Открытый вариант		4	3. Cb5 a6 4. Ca4 Kf6 5. 0-0 K:e4
5	Закрытые системы		5	3. Cb5 a6 4. Ca4 Kf6 5. 0-0 Ce7 6. Лe1 b5
6	Классическая система		6	3. Cb5 Cc5 4. c3 Kf6 5. 0-0 0-0 6. d4
7	Защита Берда		7	3. Cb5 Kd4 4. K:d4 ed 5. 0-0 c6 6. Cc4
8	Улучшенная защита Стейница		8	3. Cb5 a6 4. Ca4 d6
9	Берлинская защита		9	3. Cb5 Kf6 4. 0-0 Ke4

4. Сделай наилучшие ходы в следующих позициях.

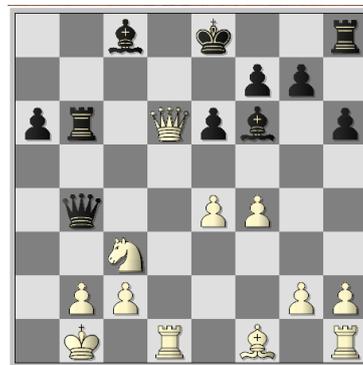


## Контрольная работа (для групп УТ)

1. Королевский гамбит. Защита двух коней.
2. Разыгрывание пешечного эндшпиля с отдаленной проходной. Пример.
3. Связка. Двойная связка – комбинация «крест». Привести примеры.
4. Как бы вы сыграли?



Ход белых

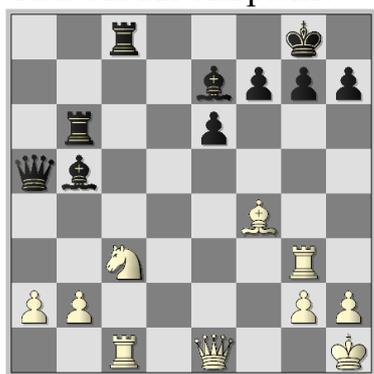


Ход белых

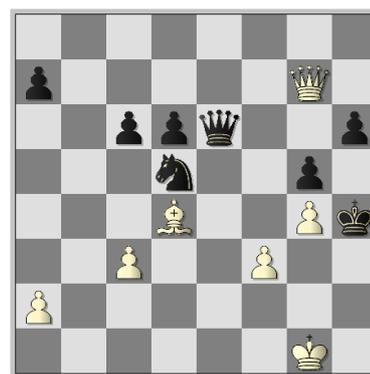
5. Спертый мат.
6. Правило трехкратного повторения позиции.

## Контрольная работа (для групп УТ)

1. Итальянская партия. Шотландский гамбит.
2. Правила разыгрывания ладейных эндшпилей. Построение моста Лусены.
3. Комбинации на тему «Отвлечения». Привести примеры.
4. Как бы вы сыграли?



Ход белых



Ход белых

5. Что такое цугцванг?
6. Правило предложение ничьей. Условия требования ничьи.



## 2. МИТТЕЛЬШПИЛЬ – ПОЗИЦИОННАЯ ИГРА и СТРАТЕГИЯ

а) Написать критерии оценки позиции в порядке уменьшения их значимости.

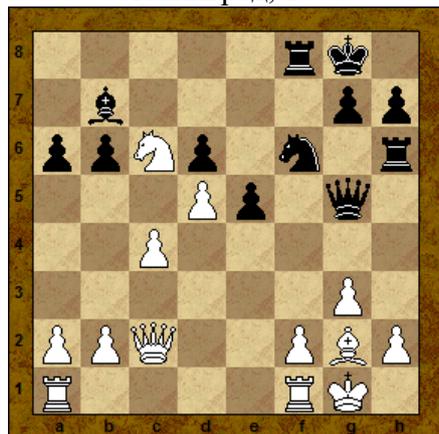
б) Усилить позицию с помощью стратегических методов:

1. Перегруппировка фигур с целью повышения активности.

2. Изменение пешечной структуры (захват центра, пространства, возможность пешечного напряжения, качественное и количественное пешечное превосходство).

3. Размен. Размен своих плохих фигур на хорошие фигуры противника приводит к улучшению своей позиции и наоборот.

13. Ботвинник М. – Кан И.  
Ленинград, 1930



Ход белых

14. Ботвинник М. – Смыслов В.  
Москва, 1954



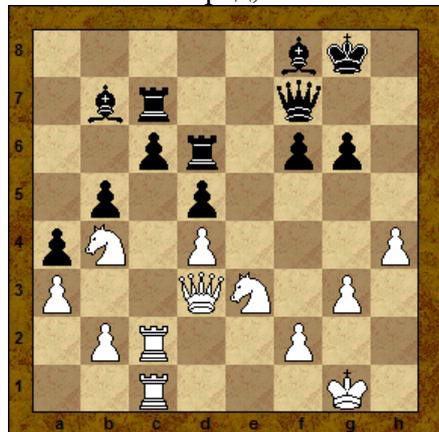
Ход белых

15. Каспаров Г. – Вальехо П.  
Линарес, 2004



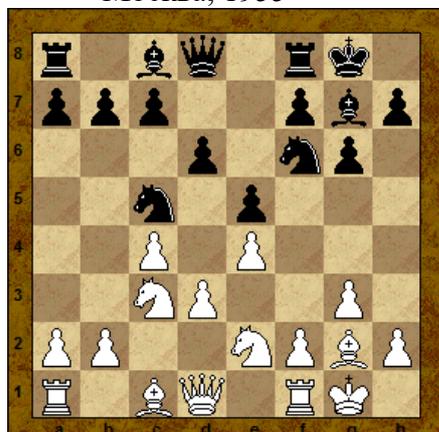
Ход белых

16. Ботвинник М. – Романовский П.  
Ленинград, 1933



Ход белых

17. Ботвинник М. – Щербаков В.  
Москва, 1955



Ход белых

18. Левенфиш Г. – Ботвинник М.  
Ленинград/Москва, 1937

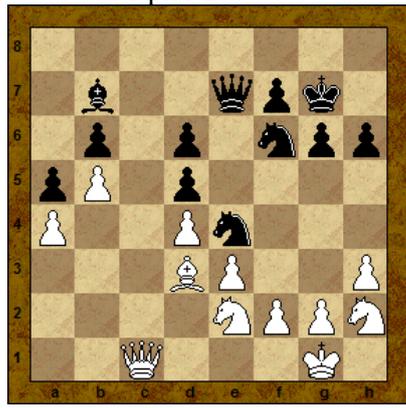


Ход черных

19. Ход черных – структура?

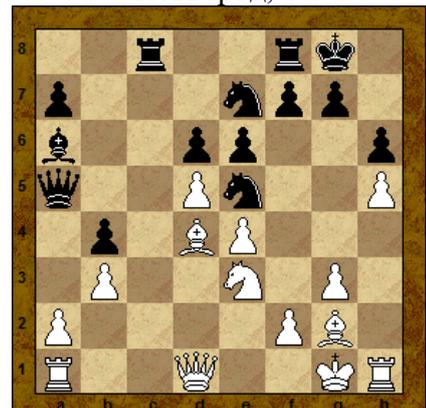


20. Топалов В. – Шашикиран К.  
София 2007



Ход белых

21. Каспаров Г. – Гельфанд Б.  
Новгород, 1997



Ход белых

### 3. ТАКТИКА и ЭТЮДЫ

а) Написать типы тактических ударов.

б) Решение комбинаций (указать тип используемого тактического удара):

22. Розенталис – Барбо  
Монреаль, 2001



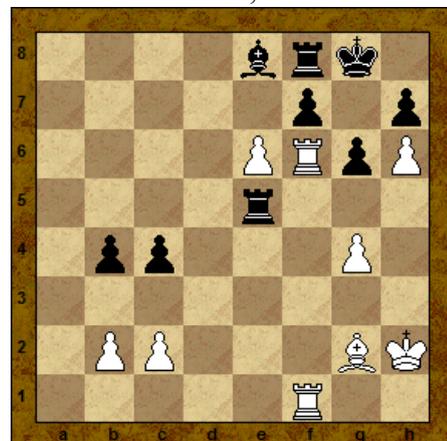
Ход белых

23. Погорелов – Диас Кастро  
Дос-Эрманас, 2004



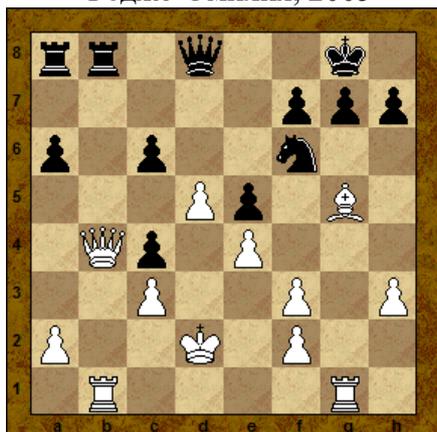
Ход белых

24. Шорт Н. – Стефанссон.  
Рейкьявик, 2002



Ход белых

25. Ланда К. – Ферчец.  
Реджо-Эмилия, 2005



Ход белых

26. Корнеев. – Лопес Мартинес  
Испания 2000



Ход белых

27. Баруа Д. – Гангули С.  
Индия, 2000



Ход белых

в) Решение этюдов:

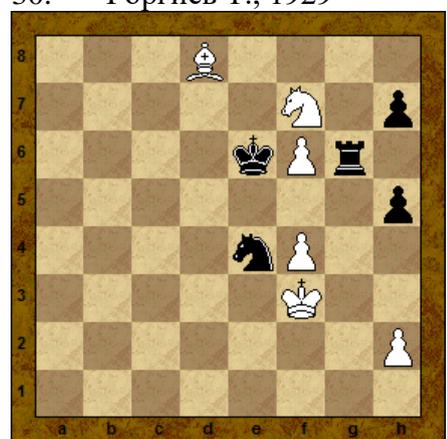
28.



29. Винниченко В., 1991

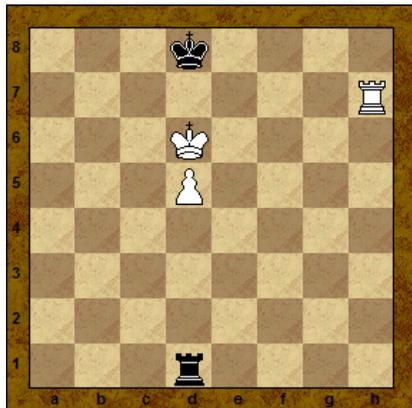


30. Горгиев Т., 1929



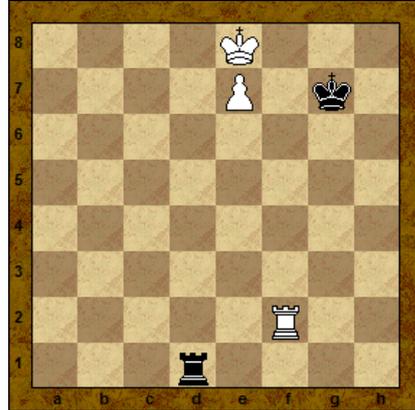
4. ЭНДШПИЛЬ – оценить позицию и подтвердить вариантами:

31.



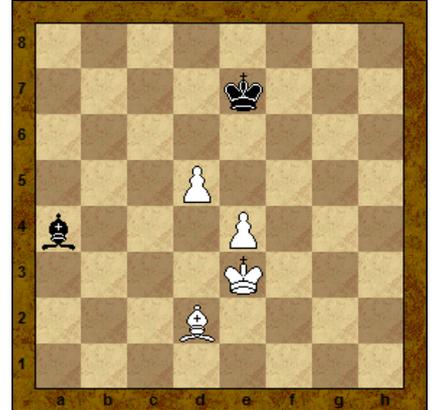
Ход черных

32.



Ход белых

33.



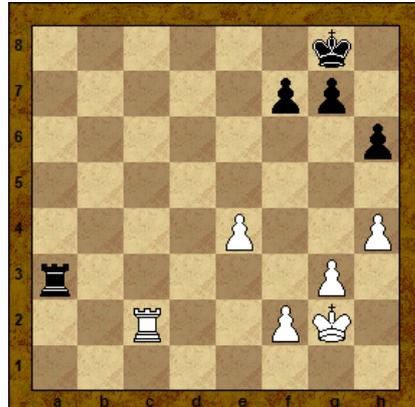
Ход черных

34. Косинцева - Ломинейшвили



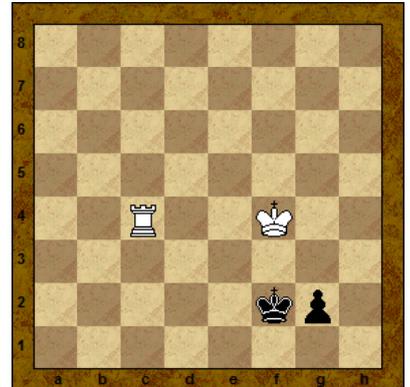
Ход белых

35.



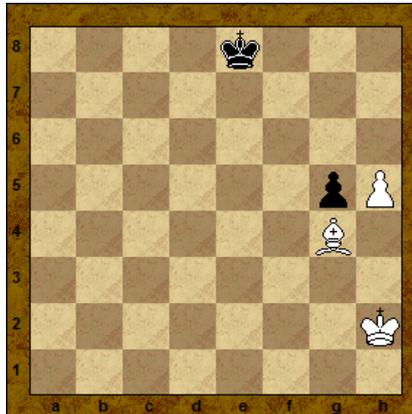
Ход черных

36.



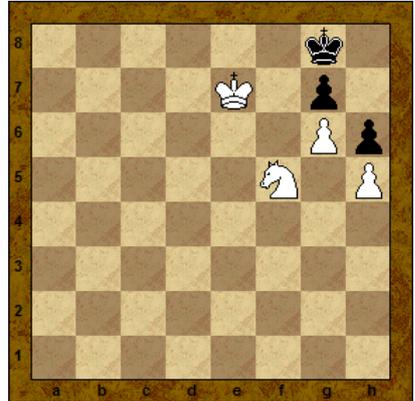
Ход белых

37.



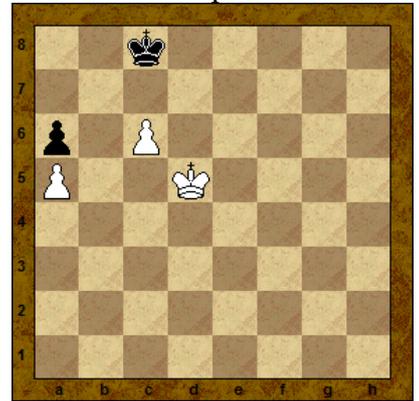
Ход белых

38.



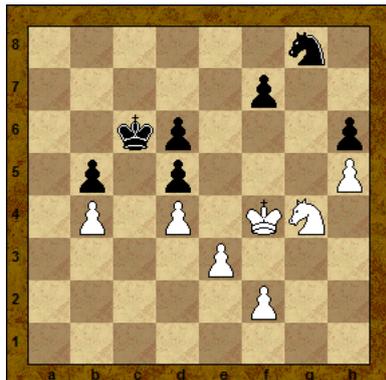
Ход белых

39. Фарни

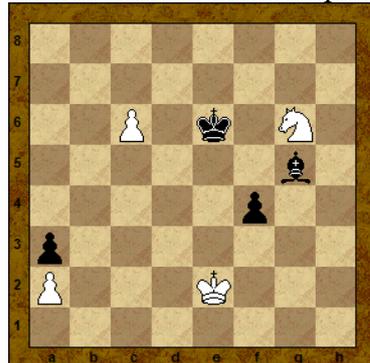


Ход белых

40. Смейкал - Лангевег

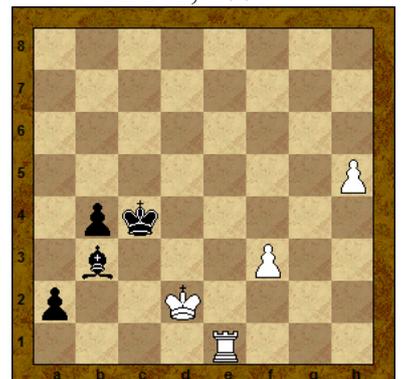


41. Лeko П. – Каспаров Г.



Ход белых

42. Кравцов М.– Олексиенко Х.  
Львов, 2004



Ход черных

## 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Список использованной литературы при разработке Программы

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта шахматы, разработанный ФГБУФНЦ ВНИИФК № 930 от 12 октября 2015 г., а также на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

1. Авербах Ю.Л. Бейлин М. Шахматный самоучитель. – М.: Советская Россия, 1970.
2. Авербах Ю.Л. Школа середины игры. - М., Terra-Спорт, 2000.
3. Авербах Ю.Л. Школа эндшпиля. - М.: Terra-спорт, 2003.
4. Авербах Ю.Л., Бейлин М.А. Путешествие в шахматное королевство. М.: ФиС, 1976.
5. Алехин А.А. Международные шахматные турниры в Нью-Йорке 1924- 1927 гг. – М.: ФиС, 1989.
6. Алехин А.А. На пути к высшим шахматным достижениям. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
7. Алехин А.А. Ноттингем 1936. – М.: ФиС, 1962.
8. Блох М.В. 1200 комбинаций. – М.: РППО “Росбланкиздат”, 1992.
9. Блох М.В. Комбинационное искусство. М., «Инженер», 1993.
10. Блох М.В. Комбинационные мотивы. – М.: ДАЙВ, 2006.
11. Болеславский И.Е., Бондаревский И.З. "Петросян – Спасский, 1969" – М.: ФиС, 1970.
12. Бологан В. Ступени (2006).
13. Бологан В. Староиндийская защита, репертуар за чёрных С-Пб, С Соловьёв, 2009г.352с.
14. Бондаревский И.З. Атака на короля. - М.: ФиС, 1962.
15. Бондаревский И.З. Борис Спасский штурмует Олимп. - Калуга: Приок. кн. изд. 1966.
16. Бондаревский И.З. Комбинации в миттельшпиле. – М.: ФиС, 1965.
17. Бондаревский И.З. Учитесь играть в шахматы. – Л.: Лениздат, 1966.
18. Ботвинник М.М. Аналитические и критические работы 1928 - 1986 гг.: Статьи, воспоминания. - М.: ФиС, 1987.
19. Ботвинник М.М. Методы подготовки к соревнованиям. – М.: Фонд "Михаил Ботвинник", 1996.
20. Ботвинник М.М. Три матча Анатолия Карпова. - М.: Молодая гвардия, 1975
21. Бронштейн Д.И. Самоучитель шахматной игры. М.: ФиС, 1987.
22. Бронштейн Д.И. Международный турнир гроссмейстеров: 3- е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
23. Вайнштейн Б. Комбинации и ловушки в дебюте. – М.: ФиС, 1965.
24. Вердников В.И. Домашние задания для УТ-1, УТ-2 2007
25. Вердников В.И. Домашние задания шахматистам III-IV р-да 2005
26. Вердников В.И. Методика подготовки начинающих шахматистов (НП-1 и НП-2) 2007г
27. Вердников В.И. Методика подготовки начинающих шахматистов для групп НП-3. 2007г
28. Вердников В.И. Методика подготовки юных шахматистов групп УТ-1, УТ-2. 2007г
29. Вердников В.И. Приемы игры в ладейных окончаниях 2001г.
30. Вердников В.И. Приемы игры в пешечных окончаниях 2001г.
31. Вердников В.И. Тренировочные задания шахматистам III-IV р-да 2006
32. Волчок. Самоучитель-тренажер шахматиста
33. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. – М: ФАИР, 1997.
34. Гик Е.Я. Необычные шахматы. – М.: АСТРЕЛЬ: АСТ., 2002.
35. Голенищев В.Е. Программа подготовки юных шахматистов I разряда, издательство
36. Голенищев В.Е. Программа подготовки юных шахматистов II разряда. «Советская Россия» Москва, 1979 г.
37. Голенищев В.Е. Программа подготовки юных шахматистов IY и III разрядов г. Москва 1969 г. Издание Всероссийского шахматного клуба.

38. Голубев А.Н., Гутцайт Л.Э. 744 партии Бобби Фишера. В двух томах. Том второй. – М.: Ролег Лимитед, 1993.
39. Горенштейн Р.Я. Книга юного шахматиста. – М.: АОЗТ "Фердинанд", 1993.
40. Горт В., Янса В. Вместе с гроссмейстерами. – М.: ФиС, 1976.
41. Гришин В.Г. Малыши играют в шахматы. М.: Просвещение, 1991, 158с.
42. Давыдюк. С.И. Начинаящим шахматистам. 1994
43. Дамский Я. Шипов С. Последняя интрига века. Каспаров–Крамник, Лондон 2000. – М.: Элекс–КМ, 2000.
44. Дворецкий М.И Трагикомедии в эндшпиле, М., ОАО Типография Новости, 2010г., 272с.
45. Дворецкий М.И. Школа Будущих Чемпионов часть 1 Методы шахматного обучения.
46. Дворецкий М.И. Школа Будущих Чемпионов часть 2 Секреты дебютной подготовки.
47. Дворецкий М.И. Школа Будущих Чемпионов часть 3 Техника в шахматной игре.
48. Дворецкий М.И. Школа Будущих Чемпионов часть 4 Позиционная игра.
49. Дворецкий М.И. , Перваков О.В. Этюды для практиков. М;ОАО Типография Новости, 2009г. 240с.
50. Дворецкий М.И. , Юсупов А.В. Техника в шахматной игре. Харьков; Фолио, 1996г. 224с.
51. Дворецкий М.И. Искусство анализа /Предисл. Г.К. Каспаров. – М.: ФиС, 1989.
52. Дворецкий М.И. Учебник эндшпиля
53. Дворецкий М.И. Школа высшего мастерства. Комбинационная игра
54. Дворецкий М.И. Школа высшего мастерства. Сложные партии
55. Дворецкий М.И. Школа высшего мастерства. Стратегия
56. Дворецкий М.И. Школа высшего мастерства. Учебник-практикум для будущих чемпионов, 2 тома
57. Дворецкий М.И. Школа высшего мастерства. Эндшпиль
58. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Школа будущих чемпионов. – М.: ФиС, 1991.
59. Дерябина С.Е.Рабочая тетрадь по шахматам 1 год обучения 2004
60. Дерябина С.Е.Шахматы 1 год обучения 2007
61. Дерябина С.Е.Шахматы 2 год обучения 2007
62. Дерябина С.Е.Шахматы 3 год обучения 2004
63. Дорфман И. Метод в шахматах. Динамика и статика.
64. Дорфман И. Метод в шахматах. Критические позиции
65. Журавлев Н.И. В стране шахматных чудес. - М: «Международная книга», 1991.
66. Журавлев Н.И. Шаг за шагом. М.: ФиС, 1986, 288 с. переиздано в 2012 М.: Русский шахматный дом.
67. Зак В.Г. Длуголенский Я.Н Отдать, чтобы найти! – Л.: Детская литература, 1988.
68. Зак В.Г. Пути совершенствования. – М.: Физкультура и Спорт, 1981. – 200 с.
69. Зак В.Г. Длуголенский Я.Н. Я играю в шахматы. – Л.: Детская литература, 1985. переиздана в 1994 году, Я играю в шахматы: веселое учебное пособие для детей младшего школьного возраста. - СПб: САНТА, 1994.
70. Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990
71. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам. – М., 1989.
72. Злотник Б.А. Типовые позиции миттельшпиля. - М.: ФиС, 1986.
73. Иващенко С. Сборник шахматных комбинаций. Киев: Радянська школа, 1988.
74. Каган И. В ваших руках короли. – Петрозаводск: Карелия, 1986.
75. Капабланка Х.Р. Учебник шахматной игры. – М.: ТЕРРА – СПОРТ, 2001.
76. Карпов А.Е. Начальный курс дебютов, 2 тома
77. Карпов А.Е. 100 победных партий. – М.: ФиС, 1984.
78. Карпов А.Е. Все о шахматах. – М.: ГРАНД ФАИР ПРЕСС, 2001.
79. Карпов А.Е. Гик Е.Я. Неисчерпаемые шахматы. – М.: Изд-во МГУ, 1984.
80. Карпов А.Е. О, шахматы!: Двадцать бесед о любимой игре. - М.: ФАИР, 1997.
81. Каспаров Г.К. «Мой шахматный путь» 2 тома
82. Каспаров Г.К. Безлимитный поединок. – М., 1989.
83. Каспаров Г.К. Великое противостояние 1975-1985
84. Каспаров Г.К. Два матча. – М.: ФиС, 1987.

85. Каспаров Г.К. Дебютная революция 70х М. РИПОЛ КЛАССИК, 2007г. 448с.(СШ)
86. Каспаров Г.К. Мои великие предшественники 6 томов
87. Кин Р. Гроссмейстер Нимцович М.Физкультура и спорт, 1986. — 287 с.
88. Кобленц А. Волшебный мир комбинаций. – М.: ФиС, 1980.
89. Конотоп В.А., Конотоп С.В. «Тесты по тактике», 5 частей
90. Корчной Мои 55 побед чёрными (2004).
91. Костров В.В. Занимательные шахматы. - СПб: ТРИГОН, 1997.
92. Костьев А.Н. Уроки шахмат. – М.: ФиС, 1984.
93. Костьев А.Н. Учителю о шахматах. - М: Просвещение, 1986.
94. Котов А.А. Как стать гроссмейстером. – М.: ФиС, 1985.
95. Котов А.А. Тайны мышления шахматиста. – М.: Всерос. шахм. клуб, 1970.
96. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. - М.: ФиС, 1975.
97. Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 183 с.
98. Ларсен Б. 50 избранных партий. – М.: ФиС, 1972.
99. 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.
100. Ласкер Эм. Учебник шахматной игры. М. – Л., 1926.
101. Ласкер Эм. Учебник шахматной игры. М.: ФиС, 1980.
102. Левенфиш Г.Я. Книга начинающего шахматиста. М. ФиС, 1957, 360 с.
103. Линдер И.М. Линдер В. И. Шахматная энциклопедия. – М.: Астрель,2004.
104. Майзелис И.Я. Начинающий шахматист. М.-Л.: Детгиз, 1937.
105. Майзелис И.Я. Шахматы. М.: Детгиз, 1949, 296 с.
106. Майзелис И.Я., Юдович М. Учебник шахматной игры. М.: ФиС, 1950.
107. Макарычев С., Макарычева М. От А до ... М.: "64", 1995.
108. Малкин В.Б. Мышление шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 1983.
109. Монографии по дебютам: общее кол-во наименований 30 штук
110. Нанн Д. Секреты пратических шахмат (ШУ) 2009.
111. Нежметдинов Р.Г. Шахматы. – Казань, 1985.
112. Нейштадт Я.И. По следам дебютных катастроф. Москва, ФиС, 1979 г.
113. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум. – М.: ФиС, 1980.
114. Никитин А., Фрадкин А. Книга начинающего шахматиста. – Красноярск, 1983.
115. Нимцович А. Моя система Москва, ФиС, 1984 г.
116. Норвуд Д. Начальный курс шахмат, Ч1 2004г.
117. Панов В.Н. 300 избранных партий Алехина. – М.: ФиС, 1954.
118. Панов В.Н. Король против короля, 1967.
119. Панов В.Н. Шахматы - интересная игра. Молодая гвардия, 1963, 144с.
120. Панов В.Н. Шахматы для начинающих. – М.: ФиС, 1955.
121. Панченко А.Н. Теория и практика миттельшпиля (2004).
122. Панченко А.Н. Теория и практика шахматных окончаний Йошкар-Ола,1997г.,400с.
123. Петросян Т. В. Стратегия надежности. – М.: ФиС, 1985.
124. Пожарский В. Шахматный учебник
125. Рети Р. Современный учебник шахматной игры. М. ФиС, 1981, 208с.
126. Сейраван Я. Как играть дебют
127. Сейраван Я. Как играть эндшпиль
128. Сейраван Я. Шахматный учебник беспроегрешной игры
129. Сейраван Я. Шахматный учебник стратегии
130. Сейраван Я. Шахматный учебник тактики
131. Серия Библиотечка шахматиста Москва, ФиС, 70 – 80 годы 30 книг разных авторов по вопросам миттельшпиля (защита, атака, контратака и т.д.)
132. Славин И. Учебник-задачник шахмат, 5 томов
133. Смыслов В.В. В поисках гармонии. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
134. Сокольский А. Ваш первый ход. М.: ФиС, 1989.

135. Сокольский А. Внимание, ловушка! М.: ФиС, 1970.
136. Сухин И. Шахматы, первый год, или Там клетки черно-белые чудес и тайн полны: Учебник для 1 класса четырёхлетней и трёхлетней начальной школы. – Обнинск: Духовное возрождение, 1998.
137. Суэтин А.С. Школа дебюта. - М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001.
138. Таль М.Н., Дамский Я.В. В огонь атаки. – М.: ФиС, 1978.
139. Терехин, А. Н. Стратегические приемы в шахматах, 2005
140. Фишер Б. Бобби Фишер учит играть в шахматы. Киев. Здоровье, 1991, 361 с.
141. Фишер Р. Мои 60 памятных партий. – М.: ФиС, 1972.
142. Хенкин В. Последний шах. – М.: ФиС, 1979.
143. Чащин В. Самоучитель шахматной игры, 1995 г.
144. Шахматное наследие Алехина 2 тома. А. Котов Москва, ФиС, 1982 г.
145. Шахматные окончания Ю. Авербах Москва, ФиС, 5 томов, 1980 - 84 г.
146. Шерешевский М.И. Стратегия эндшпиля. – М.: ФиС, 1988.
147. Шифферс Э. Самоучитель шахматной игры. С.-П.: Издание А.Ф.Маркса, 1919.
148. Шпильман Р. О шахматах и шахматистах. – Л.: Лениздат, 1930.
149. Шпильман Р. Теория жертвы. – М.: Физкультура и туризм, 1936.
150. Шумилин Н. Практикум по тактике. – М.: Андреевский флаг, 1993.
151. Шумилин Н. Шахматный задачник. – М.: ФиС, 1964.
152. Яковлев Н., Костров В. Шахматный задачник. – СПб.: ЦНТИ, 1994.

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

Ассоциация шахматистов профессионалов  
 Российские игровые сайты  
 Европейский шахматный союз  
 Шахматная планета  
 Российская шахматная федерация  
 Федеральное агентство по физической культуре и спорту  
 Федерация шахмат ЧР  
 Сайт «СШ имени Турпал-Али Кукаева »

## 6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Календарный План официальных спортивно-массовых мероприятий,  
проводимых на территории Ачхой-Мартановского муниципального района  
в 2019 году.

**вид спорта «шахматы»**

Федерация Вид спорта	Наименование мероприятия	Сроки проведения (мес.)	Место проведения	Кол-во дней	Планируемое кол-во участников
Федерация шахмат ЧР (шахматы, шахматы командные , быстрые шахматы, блиц)					