

МКУ «Управление по физической культуре и спорту»
Администрации г. Улан-Удэ
Муниципальное автономное учреждение
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 8» г. Улан-Удэ

Рассмотрено и принято
На заседании тренерского совета
От «25» апреля 2018 года
Протокол № 1

Утверждаю
Приказом № 13/1
От «26» апреля 2018 года
Директор МАУ «СШ № 8
_____ Ю.В. Михайлов
«26» апреля 2018 года

ШАХМАТЫ

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ШАХМАТЫ

**ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ШАХМАТЫ**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ

2018

Содержание:

| | | |
|------|---|----|
| 1.1. | Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.2. | Нормативно правовое обеспечение | 5 |
| 1.3. | Нормативная часть..... | 6 |
| 1.4. | Методическая часть..... | 22 |
| 1.5. | Система контроля и зачетные требования..... | 41 |
| 1.6. | Информационное обеспечение программы..... | 52 |

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Шахматы – это не просто спорт. Они делают человека мудрее и дальновиднее, помогают объективно оценивать сложившуюся ситуацию, просчитывать поступки на несколько «ходов» вперед».

Президент РФ - В.В. Путин

Возникновение и становление шахмат теряется в истории человечества, но шахматные фигуры найденные археологами, доказывают, что шахматам не менее 5000 лет.

Более современные шахматы, возникли в VI веке в Индии, и за минувшие века претерпели существенные изменения. Древние разновидности игры, чатуранга и шатрандж, имели несколько иные правила, чем современные шахматы. Последние изменения в правилах передвижения фигур на шахматной доске произошли в XV веке и с тех пор по настоящее время не менялись. Но в связи с совершенствованием компьютерной техники и разработкой компьютерных программ нового поколения (играющих сильнее чемпионов мира по шахматам) на рубеже второго и третьего тысячелетия произошли определенные изменения в процедуре игры. К примеру, отменено откладывание партий (чтобы исключить домашний компьютерный анализ). Ускорение общего ритма современной жизни привело также к постепенному сокращению времени на обдумывание и к широкому распространению проведения турниров по «активным шахматам» и «блиц».

Совершенствовать мастерство игры в шахматы можно практически бесконечно. Для этого во всем мире изданы тысячи шахматных книг, открыты тысячи шахматных клубов и секций, разработана ступенчатая система шахматных разрядов и званий (от массовых разрядов до международных гроссмейстеров). Существует также особая область шахматного творчества – шахматная композиция, заключающаяся в создании красивых шахматных задач и этюдов (с огромным количеством художественных направлений). Это также роднит шахматы с общеизвестными видами искусства.

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.

И как говорится в древней индийской пословице: «Шахматы – это море, из которого комар может напиться и в котором слон может искупаться».

Шахматы объединяют людей не зависимо от возраста, национальности и вероисповедания. Поэтому гуманистический девиз Международной шахматной федерации: «Мы все – одна семья»!

Краткая характеристика вида спорта – шахматы

Шахматы являются одним из популярных видов спорта во всем мире. Спортивную деятельность шахматиста обычно ассоциируют с умственной работой, имеющей яркую эмоциональную окраску. Шахматы, как вид соревновательной деятельности относятся, в общей классификации к группе абстрактно-игровых видов спорта, исход состязаний в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника. Эта особенность шахмат, несомненно, оказывает определенное влияние и на систему подготовки, в которой в отличие от других видов спорта центральное место занимает профессиональная шахматная подготовка, а

физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости.

Процесс шахматной тренировки состоит из общей и специальной подготовки, которые взаимосвязаны друг с другом. Общая подготовка направлена, прежде всего, на всестороннее шахматное образование и развитие необходимых качеств шахматиста-спортсмена. Специальная подготовка шахматиста осуществляется в непосредственной связи с овладением и совершенствованием мастерства на базе уже приобретенных навыков и умений общей подготовки.

Вид спорта шахматы включает в себя следующие дисциплины: классические шахматы (классика), быстрые шахматы (рапид), блиц.

Подготовка шахматистов различной квалификации к соревнованиям проводится круглогодично – в подготовительном и соревновательном периодах, а также после соревнований. В подготовку во время соревнований следует включать: 1) построение тактического плана борьбы в зависимости от турнирного положения и подмеченных сильных и слабых сторон противника; 2) уточнение в выборе дебютных схем к каждому противнику; 3) анализ позиций отложенных партий; 4) четкое соблюдение гигиенического режима; 5) физзарядку, прогулки, занятия спортом; 6) отдых.

В наши дни появились новые методы подготовки шахматиста, связанные с применением компьютеров. Компьютерные программы применяются для развития специальных качеств шахматиста. Основная цель компьютерных программ – это совершенствование алгоритма обдумывания хода, развитие навыков и умений, которые потом помогут в аналогичных ситуациях за доской.

Учебный материал программы излагается по следующим этапам:

- этап начальной подготовки,
- тренировочный этап;
- этап спортивного совершенствования;
- этап высшего спортивного мастерства.

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

Нормативный срок реализации программы – 12 лет.

Программой предусмотрена следующая организация тренировочного процесса:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на тренировочном этапе – 4 года;
- на этапе спортивного совершенствования – 3 года;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 3 года.

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

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

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

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

1.2. Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации (Принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года, редакция от 29 июня 2015 года №203-ФЗ);
2. Приказ Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной деятельности и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
3. Приказ Министерства спорта РФ от 20 марта 2013г. № 123 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта»;
4. Приказ Министерства спорта РФ №930 об утверждении Федерального стандарта по виду спорта шахматы (от 12.10.2015г.);
5. Программа развития шахмат в Российской Федерации на 2011-2018 гг.(от 02.11.2011г.)

1.3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

«Шахматистом трудно стать,
Мало все фигуры знать.
Нужно много потрудиться,
Прежде чем побед добиться».

Вячеслав Лапшин

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

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов в годах | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|--|----------------------------------|---|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 2 | 7 | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 8 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 9 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 12 | 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 директора 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 (ТС), 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. Возраст зачисления в группу СС 1 в порядке исключения может быть занижен, на основании показанного результата в официальных соревнованиях при наличии спортивного разряда КМС и выше.
4. 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.
5. В счет времени официальных соревнований, общее время может значительно увеличиться (специфика соревновательной деятельности шахмат).
6. В группы на всех этапах спортивной подготовки спортсмены зачисляются на основании показанных результатов в официальных соревнованиях, присвоенных разрядов и сдачи контрольных испытаний и нормативов.
7. 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.

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта шахматы (диапазон рекомендуемого количества соревнований)

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

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Комплектование спортивно-тренировочных групп, организация тренировочных занятий, проведение воспитательной работы с юниорами осуществляются в соответствии с Уставом учреждения, решением Тренерского совета и утверждается приказом директора.

Спортивно-тренировочные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям шахматами детей, подростков, юношей и девушек, отвечающих требованиям по уровню подготовленности к данному этапу. Зачисление и перевод на этапы подготовки, начиная с этапа начальной подготовки второго года обучения, осуществляется на основании

тестирования и сдачи воспитанниками контрольно-переводных нормативов. В отдельных случаях юниоры, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в тренировочную группу в порядке исключения по решению Тренерского совета и Приемной комиссии Учреждения при условии, что они имеют потенциал, позволяющий достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение следующего года. В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его тренировочной группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий этап подготовки с согласия Тренерского совета. Состав групп формируется из занимающихся примерно одного уровня спортивной подготовленности с разницей по возрасту не более 5-ти лет. Минимальный возраст зачисления в Учреждение на этап начальной подготовки - 7 лет. В целях подготовки к первенствам СФО и России до 9 лет, на основании показанных результатов в официальных спортивных соревнованиях, по решению Тренерского совета минимальный возраст спортсмена при зачислении в Учреждение может быть снижен до 5 лет.

Программа рассчитана на систематические занятия в группах начальной подготовки, тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и группах высшего спортивного мастерства на протяжении 52 недель.

Основными формами проведения спортивно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед, лекций по темам, изложенным в плане тренировочных занятий;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному директором Учреждения;
- дистанционные занятия с применением компьютерных технологий – программа «Шахматы в школе», сервер «Шахматная планета», «Skype».
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для шахматистов;
- участие шахматистов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- участие в тренировочных сборах, спортивно-оздоровительных лагерях;
- инструкторская и судейская практика.

В процессе теоретических и практических занятий спортсмены должны получить знания и навыки спортивного судьи.

Большое значение для реализации целей спортивной подготовки шахматистов имеет использование в тренировочном процессе передовых компьютерных технологий и дистанционных методов обучения.

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

ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ШАХМАТАМ

| № | Раздел подготовки | Начальный этап (для адаптивной) | | Спортивно-тренировочный этап | | | | Этап спортивного совершенствования | | | Этап высшего спортивного мастерства | | |
|---------------|------------------------------------|--|------------------|------------------------------|------------|------------|------------|------------------------------------|-------------|-------------|-------------------------------------|-------------|-------------|
| | | 1 год | 2 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год |
| Теория | | 1 год | 2 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год |
| 1 | Исторический обзор развития шахмат | 5 (7) | 7 (9) | 6 | 6 | 10 | 15 | 20 | 20 | 30 | 30 | 30 | 35 |
| 2 | Дебют | 42 (42) | 47 (50) | 65 | 70 | 72 | 80 | 120 | 120 | 150 | 157 | 175 | 177 |
| 3 | Миттельшпиль | 44 (42) | 50 (50) | 65 | 70 | 72 | 80 | 100 | 100 | 120 | 130 | 140 | 147 |
| 4 | Эндшпиль | 48 (42) | 53 (50) | 64 | 70 | 72 | 80 | 120 | 120 | 140 | 165 | 180 | 192 |
| 5 | Типовые стратегические приёмы | 15 (14) | 20 (19) | 23 | 30 | 34 | 35 | 80 | 80 | 90 | 120 | 130 | 138 |
| 6 | Решение задач | 40 (39) | 44 (45) | 45 | 50 | 92 | 100 | 100 | 100 | 120 | 160 | 170 | 195 |
| Практика | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Тренировочные партии | 25 (30) | 28 (30) | 33 | 40 | 30 | 36 | 160 | 160 | 190 | 220 | 227 | 235 |
| 2 | Сеансы одновременной игры | 10 (8) | 15 (13) | 10 | 10 | 10 | 10 | 48 | 48 | 64 | 65 | 65 | 70 |
| 3 | Анализ сыгранных партий | 36 (36) | 45 (46) | 45 | 50 | 50 | 50 | 100 | 100 | 116 | 130 | 140 | 150 |
| 4 | Судейская практика | | | | | | | 36 | 36 | 40 | 60 | 69 | 75 |
| 5 | ОФП | 47 (-) | 55 (-) | 60 | 72 | 78 | 86 | 156 | 156 | 188 | 219 | 234 | 250 |
| 6 | Участие в соревнованиях | Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | 312 (260) | 364 (312) | 416 | 468 | 520 | 572 | 1040 | 1040 | 1248 | 1456 | 1560 | 1664 |

План рассчитан на 52 недели

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ

В соответствии с общими требованиями поставленных задач по спортивной подготовке определяются и основные требования для каждого этапа обучения.

Для этапа начальной подготовки:

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

Для тренировочного этапа:

- 1 год обучения: развитие интереса к занятиям шахматами, изучение сложных комбинаций на сочетание идей, овладение элементарными техническими приемами пешечных и ладейных окончаний, ознакомление классическим шахматным наследием, усвоение понятия о тренировке и гигиене шахматиста.

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

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

- 4 год обучения: совершенствование теоретических знаний, изучение типовых позиций миттельшпиля, овладение принципами составления дебютного репертуара, углубленное изучение сложных окончаний, овладение глубокими знаниями по истории шахмат, получение сведений о психологической и волевой подготовке, практическая деятельность по организации и судейству шахматных соревнований, получение звания судьи по спорту и инструктора по виду спорта.

Для этапа спортивного совершенствования:

Совершенствование и развитие теоретических знаний, углубленное изучение типовых эндшпильных позиций по М.Дворецкому и А.Панченко, дальнейшее изучение типовых позиций миттельшпиля и отработка на этой основе дебютного репертуара, свободное владение программными шахматными модулями – ChessBase, ChessAssistant, работа с электронными базами данных партий с применением игровых программ: Гудини, Комодо и других, самостоятельная работа по изучению шахматной периодики, статей, в том числе материалов, размещенных на ведущих шахматных сайтах, самостоятельный анализ сыгранных партий и подготовка к предстоящим турнирам, накопление опыта участия в ответственных соревнованиях.

Для этапа высшего спортивного мастерства:

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

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ 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 3 x 10 м (не более 10,4 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | |

Приложение № 6
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта шахматы

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ 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 3 x 10 м (не более 10,1 с) | Челночный бег 3 x 10 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 | |

Приложение № 7
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта шахматы

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 60 м(не более 10,5 с) | Бег 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 вися на перекладине(не менее 6 раз) | Подтягивание из вися 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 | |

Приложение № 8
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта шахматы

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| | Мужчины | Женщины |
| Скоростные качества | Бег 60 м(не более 9,9 с) | Бег 60 м(не более 10,3 с) |

| | | |
|----------------------------|---|---|
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) | Прыжок в длину с места (не менее 165 см) |
| Выносливость | Приседание без остановки (не менее 18 раз) | Приседание без остановки (не менее 12 раз) |
| | Кросс 2 км(не более 9 мин 30 с) | Кросс 2 км(не более 11 мин 30 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 14 раз) |
| | Подъем туловища лежа на спине (не менее 18 раз) | Подъем туловища лежа на спине (не менее 14 раз) |
| | Подтягивание из виса на перекладине(не менее 8 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине(не менее 17 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола(не менее 8 раз) | |
| Техническое Мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, гроссмейстер России | |

Приложение № 9
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта шахматы

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

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

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

| № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число участников сбора |
|--|---|---|---|--|---------------------------|--|
| | | Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки | |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - | |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - | |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - | |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |

| | | | | | |
|------|--|---|------------|---|--|
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

Приложение №11
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта шахматы

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 1

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1. | Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными | комплект | 2 |
| 2. | Доска шахматная с фигурами шахматными | комплект | 14 |
| 3. | Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шахматы) | штук | 1 |
| 4. | Стол шахматный | штук | 14 |
| 5. | Стулья | штук | 14 |
| 6. | Часы шахматные | штук | 14 |

Таблица 2

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | |
|---|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|--|---|-------------------------------------|
| № п/п | Наименование спортивного инвентаря индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | | | | | | |

| | | | | колич ество | срок эксплу атации (лет) | колич ество | срок эксплу атации (лет) | колич ество | срок эксплу атации (лет) | колич ество | срок эксплу атации (лет) |
|----|--|--------------|-----------------------------|----------------|-----------------------------------|----------------|-----------------------------------|----------------|-----------------------------------|----------------|-----------------------------------|
| 1. | Шахматная доска складная с шахматными фигурами | компл ект | на заним ающег ося | - | - | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 |

Приложение № 12
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта шахматы

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.Учебно-познавательные компетенции | + | + |
| 4.Информационные компетенции | + | + |
| 5.Коммуникативные компетенции | + | + |
| 6.Социально-трудовые компетенции | + | + |
| 7.Компетенции личностного самосовершенствования | + | + |

Предметные компетенции для зачисления в группы на тренировочном этапе (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 | + | + |

**Нормативы по развиваемым качествам
для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

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

**Нормативы для зачисления в группы на этапе
высшего спортивного мастерства
(повышение спортивного мастерства до уровня МС и выше)**

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

Условия комплектования спортивно-тренировочных групп

| Год обучения | Минимальный возраст занимающихся (лет) | Уровень спортивной квалификации на начало учебного года (разряд, звание) | Минимальное количество занимающихся в тренировочной группе (для адаптивной) | Количество часов/ количество тренировок в неделю (для адаптивной) | Общее количество часов в годичном цикле (52 недели) (для адаптивной) |
|--|--|--|---|---|--|
| Группы начальной подготовки (1-2 годы) | | | | | |
| 1 год | 5 | Ш юн. – I юн. | 12 (6) | 6/3-4 (5/3) | 312 (260) |
| 2 год | 5 | III | 12 (6) | 7/3-5 (6/4) | 364 (312) |
| Тренировочные группы – этап спортивной специализации (1-5 годы) | | | | | |
| 1 год | 7 | III-II | 9 | 8/5-6 | 416 |
| 2 год | 8 | II | 8 | 9/5-6 | 468 |
| 3 год | 9 | II - I | 7 | 10/6-7 | 520 |
| 4 год | 10 | I | 6 | 11/7-8 | 572 |
| Группы спортивного совершенствования | | | | | |
| 1 год | 9 | КМС | 4 | 20/9-10 | 1040 |
| 2 год | 10 | МФ, баллы МС, ММ | 3 | 20/10-11 | 1040 |
| 3 год | 11 | МС, ММ, баллы МГ | 2 | 24/11-12 | 1248 |
| Этап высшего спортивного мастерства | | | | | |
| 1 год | 12 | МС, ММ, МГ | 2 | 28/12-13 | 1456 |
| 2 год | 13 | МС, ММ, МГ | 1 | 30/12-13 | 1560 |
| 3 год | 14 | МС, ММ, МГ | 1 | 32/13-14 | 1664 |

В случае если в спортивной группе занимаются дети с ограниченными возможностями здоровья, допускается снижение часовой нагрузки в неделю, месяц, год на 50%.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта шахматы;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта шахматы;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

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

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку по шахматам

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

- кабинет для шахмат, подготовленный к учебному 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);
- стол для руководителя;
- столы и стулья для занимающихся;
- рабочие тетради для записи;
- дидактические материалы (диаграммы с заданиями по различным темам, пакеты контрольных работ)
- судейские и организационные документы (турнирные таблицы, протоколы, карточки участников)
- шахматная литература (учебники, задачки и периодика) и др.
- наличие туалетов;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (см. таблицу ниже);
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1 | кабинет для шахмат, подготовленный к учебному процессу в соответствии с требованиями и нормами САНПиНа | шт. | 2 |
| 2 | комплекты шахмат | шт. | 50 |
| 3 | шахматные часы | шт. | 50 |
| 4 | демонстрационная доска с комплектом демонстрационных фигур | шт. | 10 |
| 5 | интерактивный шахматный комплект (мультимедийный проектор, экран, программное обеспечение для занятий, электронная доска с возможностью трансляции в сети Интернет) | шт. | 10 |
| 6 | шахматные программы для ПК (информационно-поисковые-игровые системы, обучающие программы) | шт. | 100 |
| 7 | стол для руководителя | шт. | 1 |
| 8 | столы и стулья для занимающихся | шт. | 50 |

| | | | |
|----|---|-----|-----|
| 9 | рабочие тетради (блокноты) для записи партий | шт. | 500 |
| 10 | дидактический материал (диаграммы с заданиями по различным темам, пакеты контрольных работ) | шт. | 100 |
| 11 | судейские и организационные документы (турнирные таблицы, протоколы, карточки участников) | шт. | 50 |
| 12 | шахматная литература (учебники, задачки и периодика) и др. | шт. | 500 |

1.4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

«Научить думать - самая трудная задача учителя. Научиться думать - самая трудная задача ученика»

Педагог, ученый С. Соловейчик

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

ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

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

2. Планирование тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана-графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию тренировочных занятий.

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

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

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

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Тренер, реализующий данную программу, обязан:

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

- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием.

Воспитанники обязаны:

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

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Физическая культура и спорт

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

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

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

Основные формы организации занятий в Учреждениях, осуществляющих спортивную подготовку:

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

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

Основные положения шахматного кодекса: значение спортивных соревнований и их место в тренировочном процессе, судейство на соревнованиях, воспитательная роль судьи.

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

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

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

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

Исторический обзор развития шахмат

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

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

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

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

Дебют

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

Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов.

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

Миттельшпиль

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

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

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

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

Атака фигурами. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Атака на короля. Атака на neroкировавшегося короля. Атака короля при односторонних и разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку.

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

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

Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

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

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

Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно – фигурный центр, открытый центр. Центр и фланги. Осада центров с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

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

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

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

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

Компенсация за ферзя. Ладью, легкую фигуру.

Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки.

Позиционная жертва: пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции.

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

Эндшпиль

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

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

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях.

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

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

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

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

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

Основы методики тренировки шахматиста

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

Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного процесса.

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

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

Методы совершенствования подготовки шахматистов: усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные достижения), развитие комбинационного зрения и

позитивного чутья, совершенствованиесчетных и оценочных способностей, изучение принципов экономического расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

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

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

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

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

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

Российская и зарубежная шахматная литература

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

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований. Обзор крупнейших соревнований. Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии). Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления учебной и дебютной картотеки.

Перевод методических материалов в электронный вид.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

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

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

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

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта шахматы осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

Виды и формы практических занятий

Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций. Индивидуальные занятия.

Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах.

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

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

Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований.

Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты воспитанников.

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

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.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

«Шахматы, не для людей слабых духом»

Первый чемпион Мира по шахматам,

Вильгельм Стейниц

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Психологическая подготовка спортсменов при организации тренировочного процесса

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

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

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

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

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

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

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

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

**Анкета-опросник выявления психологического климата
спортсмена-шахматиста в муниципальном бюджетном учреждении
« Спортивная школа «8» г. Улан-Удэ**

Ф.И.О. _____

1. Ваш пол

М Ж

2. Возраст _____ лет

3. Класс _____

4. Стаж занятий шахматами _____

5. Нравятся ли Вам занятия шахматами?

- Очень нравятся
- Пожалуй, нравятся
- Занятия мне безразличны
- Пожалуй, не нравятся
- Очень не нравятся

6. Хотели бы Вы заниматься другим видом спорта?

Да Нет Не знаю

7. Кто из членов вашего коллектива пользуется наибольшим уважением у товарищей?
Назовите одну или две фамилии

8. Некоторое время вы не играли в составе своей шахматной команды; вернулись бы вы в свою команду для дальнейших занятий шахматами?

Да Нет Не знаю

9. Отметьте, пожалуйста, с каким из приведенных ниже утверждений вы больше всего согласны?

- Большинство членов нашей группы – хорошие, симпатичные люди
- В нашей группе есть всякие люди
- Большинство членов нашей группы – люди малопрятные

10. Как вам кажется, могли бы вы дать достаточно полную характеристику личных качеств большинства членов коллектива группы?

- Да
- Пожалуй, да
- Не знаю, не задумывался над этим
- Пожалуй, нет
- Нет

11. Если бы у вас возникла возможность провести отпуск с членами вашей команды, то как бы вы к этому отнеслись?

- Это бы меня вполне устроило
 Не знаю, не задумывался над этим
 Это бы меня совершенно не устроило

12. Могли бы вы с достаточной уверенностью сказать о большинстве членов вашего коллектива, с кем они охотно общаются по вопросам организации и проведения шахматных соревнований?

- Нет, не мог бы
 Не могу сказать, не задумывался
 Да, мог бы

13. Как вы думаете, если бы вы по каким – либо причинам ушли из своей спортивной секции, стремились бы вы встречаться с членами своего коллектива?

- Да, конечно
 Скорее да, чем нет
 Затрудняюсь ответить
 Скорее нет, чем да
 Нет, конечно

14. Укажите, пожалуйста, в какой степени вы удовлетворены различными условиями своей спортивной шахматной деятельности?

| Условия | Полностью удовлетворен | Пожалуй, Удовлетворен | Трудно сказать | Пожалуй, не удовлетворен | Полностью не удовлетворен |
|---|------------------------|-----------------------|----------------|--------------------------|---------------------------|
| Состояние теоретической шахматной подготовки | | | | | |
| График проведения турниров | | | | | |
| Состояние психологич. подготовки | | | | | |
| Отношения с тренером | | | | | |
| Возможность проявить себя в игре на первых досках | | | | | |

15. Насколько хорошо, по вашему мнению, организована подготовка к соревнованиям по шахматам?

- По-моему наша подготовка организована очень хорошо
 В общем неплохо, хотя есть возможность улучшения
 Трудно сказать
 Работа организована неудовлетворительно, много времени расходуется впустую
 По-моему, работа организована очень плохо

**Анкета-опросник выявления уровня культурного развития
спортсмена-шахматиста в муниципальном бюджетном учреждении
« Спортивная школа «8» г. Улан-Удэ**

Ф.И.О. _____

Место проживания:

область - _____

город (поселок) - _____

1. Ваш пол

М Ж

2. Возраст _____ лет

3. Класс _____

4. Стаж занятий шахматами _____

5. Нравятся ли Вам занятия шахматами?

- Очень нравятся
 Пожалуй, нравятся
 Занятия мне безразличны
 Пожалуй, не нравятся
 Очень не нравятся

6. Ваши родители играют в шахматы?

Да Нет Не знаю

7. Ваши дети играют в шахматы?

Да Нет Не знаю

8. Нравится ли Вам принимать участие в различных общественных шахматных мероприятиях?

Да Нет Не знаю

9. Если Да, то какие наиболее понравились или запомнились, и чем?

10. Какие Вы мероприятия хотели бы предложить:

11. Хотели бы Вы заниматься (занимаетесь) другим видом спорта?

Да Нет Не знаю

12. Если Да, то каким(и)?

13. Ваше образование?

Начальное Среднее Средне-техническое Высшее

14. Ваша сфера занятости?

Не работаю Рабочий Служащий

15. Любите ли Вы читать литературу?

Да Нет Не знаю

16. Если Да, то какую?

17. Ваши музыкальные предпочтения (жанр музыки)?

18. Ваше хобби?

19. Любите ли Вы путешествовать?

Да Нет Не знаю

20. Если Да, то какие страны Вы посетили и наиболее Вам запомнились, и чем?

21. Какое кино Вы предпочитаете (жанр)?

22. Какие фильмы любимые или наиболее понравились?

Дата заполнения _____

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

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

Взросший 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 учебно-тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

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

Объем восстановительных средств в месячных и 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 хронологическими факторами.

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

Педагогические средства восстановления

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

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов;

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

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

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

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

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

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

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

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

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

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

Психологические средства восстановления

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

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

ТРЕНЕРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шахматам. Воспитанники должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо шахматистов самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

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

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

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

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

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед 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. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

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

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

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

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

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

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

Виды воспитания

1. Патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
2. Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.
3. Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям шахматного спорта.
4. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

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

Средства, методы и формы воспитательной работы

Во время активного отдыха:

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

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

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

В процессе учебно-тренировочных занятий:

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

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

В соревновательной обстановке:

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

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

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

Содержание воспитательной работы

1. Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.

2. Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбию.

3. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.

4. Стремление тренера быть примером для воспитанников.

5. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.

6. Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.

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

8. Создание истории коллектива.

9. Повышение роли капитанов команд, советов ветеранов.

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), с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки в высоту и длину с разбега и с места. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Спортивные и подвижные игры.

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

Плавание: обучение плаванию различными стилями, приемы спасения утопающих.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами

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

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

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

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

3. Дыхательная гимнастика

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

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

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

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

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

1.5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

«В шахматах можно сделаться большим мастером, лишь осознав свои ошибки и недостатки. Совершенно так же, как в жизни».

Александр Алехин

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 на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Для 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) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта шахматы;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

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

Группа начальной подготовки 1 года обучения

Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Шахматный кодекс в России. Судейство и организация соревнований. Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул - ходи», требование записи турнирной партии.

Исторический обзор развития шахмат.

Шахматы в культуре Индии, легенды связанные с их появлением. Проникновение шахмат в Европу. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью.

Дебют

Развитие фигур, безопасность короля, борьба за центр. Классификация дебютов.

Миттельшпиль.

Мат в 1-2 хода, пат, взятие на проходе.

Эндшпиль

Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. Превращение пешки. Активность короля в эндшпиле. Матование голого короля ферзем и ладьей, двумя ладьями, ферзем. Реализация материального перевеса с помощью разменов. Ценность фигур.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

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

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

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

Группа начальной подготовки 2 года обучения

Физическая культура и спорт в России.

Вопросы развития физической культуры и спорта в стране. Краткий обзор развития шахмат в стране и в мире. Шахматный кодекс в России. Судейство и организация

соревнований. Судейство и организация соревнований. Основные положения шахматного кодекса. Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе.

Исторический обзор развития шахмат.

Испанские и итальянские шахматисты XVI – XVII веков. Ранняя итальянская школа. Калабриец Греко. Шахматы как придворная игра.

Дебют

Значение флангов в дебюте. Захват центра с флангов. Прорыв центра. Гамбиты. Стратегические идеи гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита. Открытые дебюты, их стратегические идеи.

Миттельшпиль

Типичные комбинации в миттельшпиле: комбинация с мотивом «спертого мата», использование слабости последней горизонтали, разрушение пешечного центра, освобождение поля, линии, перекрытия, блокировки, завлечения, отвлечения, превращения пешки, уничтожения защиты и прочие. План игры. Оценка позиции. Центр, централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.

Эндшпиль

Пешечный прорыв. Слон против пешки. Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания. Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания. Сложные окончания. Активность короля.

Основы методики тренировки шахматиста

Методы совершенствования подготовки шахматиста: усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные требования), развитие комбинационного зрения. Участие в соревнованиях.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

Требование к режиму шахматиста. Режим во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. Общефизическая подготовка.

Российская и зарубежная шахматная литература.

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

Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 1 года обучения.

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

6. Участвовать в квалификационных турнирах.
7. Уметь определять названия и идеи основных тактических приемов.

Тренировочная группа 1 года обучения

Физическая культура и спорт в России

Единая Всероссийская классификация. Обзор развития шахмат в России и мире. Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований. Воспитательная роль судьи. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские.

Исторический обзор развития шахмат

Мастера XVIII века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Андре Франсуа Филидор и его теория.

Дебют

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

Миттельшпиль

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

Эндшпиль

Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях. Конь с пешкой против двух и более пешек. Конь против пешек. Слон с пешкой против двух и более пешек. Слон против пешек. Ладья против пешек. Ферзь против пешек.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

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

Основы методики тренировки шахматиста.

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс.

Нормативные требования для перевода в Тренировочную группу 2 года обучения

1. Знать категории соревнований
2. Знать основные положения теории Филидора.
3. Уметь составить план и дать оценку позиции в дебюте.
4. Показать знание стратегических идей защиты двух коней, дебюта четырех коней.
5. Уметь осуществлять прием «форпост». Уметь объяснить значение открытой линии, "обжорного ряда".
6. Владеть окончаниями «легкая фигура против пешек», ладья против пешек.
7. Умение ставить мат конем или слоном.
8. Знать основные положения личной гигиены шахматиста.
9. Участвовать в квалификационных и отборочных турнирах.

Тренировочная группа 2 года обучения

Физическая культура и спорт в России.

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

Судейство и организация соревнований.

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

Исторический обзор развития шахмат

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

Дебют

Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Стратегические идеи главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро - Кан, Французская защита, защита Уфимцева и других полуоткрытых дебютов.

Миттельшпиль

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

Эндшпиль

Поля соответствия в пешечных окончаниях. Конь с пешками против коня с пешками. Ладейные окончания. Ладья с пешкой против ладьи. Принцип Тарраша. Позиция Филидора. Построение «мост».

Основы методики тренировки шахматиста

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

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

Российская и зарубежная шахматная литература.

Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста.

Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 3 года обучения

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

Тренировочная группа 3 года обучения

Физическая культура и спорт в России.

Детско-юношеские спортивные школы. Всероссийский турнир школьников «Белая ладья». Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований.

Организация и проведение шахматных соревнований

Положения о соревнованиях, регламент. Подготовка место соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Праздничность соревнований. Порядок оформления отчетов о соревнованиях Областной турнир школьников на приз «Белая ладья».

Исторический обзор развития шахмат

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

Дебют

Эволюция взглядов на дебют. Характеристика современных дебютов. Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, русской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты. Стратегические идеи новоиндийской защиты, каталонского начала. Закрытые дебюты.

Миттельшпиль

Атака на короля. Атака короля при односторонних рокировках, атака короля при разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Ограничение подвижности фигур. Позиционная игра.

Эндшпиль

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

Основы методики тренировки шахматиста

Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретения им специальных знаний, навыков, качеств. Круглогодичность тренировок. Циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста. Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного занятия. Структура индивидуального занятия. Работа с компьютерными программами ChessBase, ChessAssistent, ChessPlanet.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

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

Российская и зарубежная шахматная литература.

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

Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 4 года обучения

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

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

Тренировочная группа 4 года обучения

Физическая культура и спорт в России

Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Федерация и комитет по физической культуре. Шахматный кодекс России. Судейство соревнований. Зачет по судейству и организация соревнований. Инструкторская и судейская практика.

Исторический обзор развития шахмат

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

Дебют

Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара. Стратегические идеи защиты Тарраша, славянской защиты, ферзевого гамбита.

Миттельшпиль

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

Эндшпиль

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

Основы методики тренировки шахматиста

Позиционное чутье, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономичного расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях. Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения учебно-тренировочного процесса перед соревнованиями. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

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

Российская и зарубежная шахматная литература

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.

Нормативные требования для перевода в группу спортивного совершенствования 1 года обучения

1. Продемонстрировать знания начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа обучения.
2. Знать функции федерации по шахматам и Департамента по физической культуре и спорту.
3. Получит зачет по судейству и организации соревнований.
4. Знать творческое наследие Капабланки и Алехина о шахматной жизни начала XX века. Уметь рассказать о вкладе в теорию шахмат А.Нимцовича, Р.Рети, С.Тартаковера.
5. Владеть методами работы над дебютом. Показать знания стратегических идей защиты Грюнфельда, защиты Нимцовича, Голландской защиты, Английского начала и дебюта Рети.

6. Владеть приемами защиты в шахматной партии, показать умение создавать слабости в лагере противника.
7. Владеть приемами борьбы в сложных многопешечных и ладейных окончаниях.
8. Знать схему построения индивидуального плана – графика учебно-тренировочных занятий.
9. Пропагандировать здоровый образ жизни, значение правильного режима и двигательной активности для шахматиста.
10. Сделать обзор шахматной периодики и сборников турнирных партий крупнейших соревнований.
11. Выполнить норматив кандидата в мастера спорта.

Группа спортивного совершенствования 1 года обучения

Физическая культура и спорт в России

Международные связи российских шахматистов. Моральный облик шахматиста. Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований. Зачет по судейству и организации соревнований. Судейская и инструкторская практика.

Исторический обзор развития шахмат

М. Ботвинник – первый советский чемпион мира. Советская шахматная школа, ее успехи и роль в мировой шахматном движении, чемпионы мира.

Дебют

Понятие дебютной новинки. Стратегические идеи Староиндийской защиты, Волжского гамбита, защиты Бенони.

Миттельшпиль

Защита в шахматной партии. Стратегическая и тактическая защиты. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки. 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. Стратегическая защита: 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 в середине партии.

Эндшпиль

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

Основы методики тренировки шахматиста

Закономерности тренировки шахматиста: совершенствование как многолетний тренировочный процесс, перспективное и годовое планирование, периодизация спортивной тренировки, общая подготовка, специальная подготовка (отработанный дебютный репертуар, наличие выигранных миттельшпильных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов).

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

Требование к режиму шахматиста. Режим во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. Общефизическая подготовка.

Российская и зарубежная шахматная литература

Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии).

Нормативные требования для перевода в группу спортивного совершенствования 2 года обучения

1. Сдать зачет по судейству и организации соревнований.
2. Рассказать о творчестве Е.Геллера, Д.Бронштейна, М.Таля, В.Смыслова. Знать роль ФИДЕ в международной жизни.
3. Уметь объяснить суть концентрического метода в изучении дебютов. Показать знание стратегических идей Староиндийской защиты, Волжского гамбита, защиты Бенони.
4. Владеть понятиями «стратегическая и тактическая защита», «стратегическая атака».
5. Уметь разыгрывать позиции с компенсацией за ферзя, ладью, легкую фигуру.
6. Знать закономерности тренировки шахматиста.
7. Подтвердить норматив кандидата в мастера спорта.

Группа спортивного совершенствования 2 года обучения

Исторический обзор развития шахмат

Советские шахматисты второй половины XXв., а также иностранцы: Б.Фишер, Л.Портиш, С.Глигорич, Б.Ларсен.

Дебют

Стратегические идеи новоиндийской защиты, Каталонского начала.

Миттельшпиль

Типичные комбинации. 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

Сложные окончания.

Основы методики тренировки шахматиста

Методы совершенствования подготовки шахматиста: усвоение шахматной культуры, развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономического расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участия в соревнованиях. Общефизическая подготовка.

Российская и зарубежная шахматная литература

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

Нормативные требования для перевода в группу спортивного совершенствования 3 года обучения

1. Рассказать о творчестве выдающихся шахматистов от Таля до Крамника. Знать основные этапы развития российской шахматной школы, ее успехов и роли в мировом

шахматном движении, рассказать о творчестве М. Ботвинника и других российских чемпионах мира.

2. Показать знания новоиндийской защиты, каталонского начала.
3. Знать типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Владеть понятиями «позиционная жертва», «игра на двух флангах».
4. Уметь разыгрывать сложные окончания всех видов.
5. Знать методы совершенствования подготовки шахматиста.
6. Владеть методикой работы с шахматной литературы.
7. Подтвердить норматив кандидата в мастера спорта.

Группа спортивного совершенствования 3 года обучения

Исторический обзор развития шахмат.

Выдающиеся современные шахматисты: В.Крамник, В.Ананд, Б.Гельфанд, П.Свидлер, М.Карлсен, Ф.Каруана, А.Грищук, С.Карякин и прочие.

Дебют

Углубленное изучение систем личного дебютного репертуара.

Миттельшпиль

Современные методы трактовки типовых позиций

Эндшпиль

Углубленное изучение и анализ сложных окончаний.

Совершенствование индивидуального стиля шахматиста.

Подготовка к Всероссийским и международным соревнованиям.

Основы методики тренировки шахматиста.

Методика проведения занятий с новичками, шахматистами младших и средних разрядов. Общефизическая подготовка.

Российская и зарубежная шахматная литература.

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

Нормативные требования для перевода в группу высшего спортивного мастерства

1. Знать методику подготовки к отдельной партии и соревнованию в целом.
2. Показать знания по всем основным дебютам.
3. Владеть методикой самостоятельной подготовки к партиям по электронным базам данных.
4. Знать методы совершенствования подготовки шахматиста.
5. Владеть методикой работы с шахматной литературы.
6. Принимать участие на проходивших в течение года официальных соревнованиях.
7. Выполнить норматив мастера спорта России, международного мастера.

1.6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

«Что такое шахматы? Это одна из человеческих побед над самим собой»

Пабло Неруда

Список использованной литературы при разработке Программы спортивной подготовки по виду спорта – шахматы Муниципальное автономное учреждение « Спортивная школа 8» г. Улан-Удэ

1. Авербах Ю.Л. Шахматы: методическое пособие. – М., Знание, 1990.
2. Алаторцев В.А. Вопросы методики тренировки шахматистов старших разрядов. – М.: ЦНИИФК, 1962.
3. Алексеев Н.Г., Злотник Б.А. Проблемы отбора перспективных юных шахматистов. – М.: ГЦОЛИФК, 1984.
4. Ботвинник М.М. Методы подготовки шахматиста / В кн. Теория и практика шахматной игры: Учеб. пособ. / Под ред. Я.Б. Эстрина. – М.: Высш. школа, 1981.
5. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. – М: ФАИР, 1997.
6. Голенищев В.Е. Подготовка юных шахматистов: программа для II разряда. – М.: Сов. Россия, 1980.
7. Голенищев В.Е. Программа подготовки юных шахматистов IV и III разрядов» ВШК. – М., 1969.
8. Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
9. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Методы шахматного обучения. – Харьков: ФОЛИО, 1997.
10. Дворецкий М.И. Профессия – тренер. – М: 2012.
11. Дворецкий М.И. Размышления о профессии. – М: 2013.
12. Зак В.Г. Шахматы. Программа для детских спортивных школ по подготовке шахматистов IV и III разрядов. ЦШК. – М., 1959.
13. Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
14. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам. – М., 1989.
15. Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
16. Костьев А.Н. Программа «Шахматы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ Олимпийского резерва и школ ВСМ» утверждена Комитетом по физкультуре и спорту при Совете Министров СССР в 1978 году.
17. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. – М: Физкультура и спорт, 1975.
18. Лобач П., Погонина Е. Шахматы и психология – факты, комментарии, тесты. – Саратов: «ИП «Волкова В.В.», 2011.
19. Малкин В.Б. Проблемы психологической подготовки шахматиста. – М.: ГЦОЛИФК, 2001.
20. Малкин В.Б. Медико-биологические проблемы шахмат // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
21. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов – Киев, Олимпийская литература, 1999.
22. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум. – М.: ФиС, 1980.
23. Несис Г. Вернуться в прожитую жизнь. – С-Петербург «Левша», 2011.
24. Спортивная метрология / Под редакцией В. М. Закиорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.

25. Теория и практика шахматной игры: Науч.-метод, и практ. пособие / Под ред. Я.Б. Эстрина. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Высшая школа, 1984.
26. Фесенко Т.К. Учебная дисциплина «Шахматы» в начальной школе. научно-практическое обоснование проекта-концепции.-2-е изд.-Обнинск, 2013.-96 с.
27. Проект Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы, разработанный ФГБУФНЦ ВНИИФК на основании Приказа Минспорта России от 24 декабря 2012 г. № 513 «Об утверждении Федеральному государственному бюджетному учреждению «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) на 2013 год и на плановый период 2014 и 2015 годов», а также на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
28. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. – М., 2007.
29. Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности / Под общ. ред. Н.А. Алексеева. - М.: ГЦОЛИФК, 2006.

**Рекомендуемая литература для юниоров и тренеров
Муниципальное автономное учреждение « Спортивная школа «8» г. Улан-Удэ**

Основная литература

1. Абрамов Л. Учебник шахматной игры – Р.Рети. – М: «Терра-Спорт», 2001.
2. Абрамов С., Барский В. Шахматы – первый год обучения, методика проведения занятий. М: Дайв, 2009.
3. Авербах Ю.Л. Школа середины игры. - М., Терра-Спорт, 2000.
4. Авербах Ю.Л. Школа эндшпиля. - М.: Терра-спорт, 2003.
5. Авербах Ю., Суэтин А. Учебник шахматной игры. – М: «Человек», 2013.
6. Барский В. Два турнирных триумфа А.Алехина. – М: Русский шахматный дом, 2004.
7. Барский В. Третий международный шахматный турнир – Москва, 1936 – М: Русский шахматный дом, 2004.
8. Барский В. Мои лучшие партии – В.Ананд. – М: Русский шахматный дом, 2009.
9. Барский В. Шахматы – второй год обучения, методика проведения занятий. М: Дайв, 2011.
10. Барский В. Защита Рагозина. – М: «Андрей Ельков», 2012.
11. Барский В., Быковский А. Корчной против шахматных внуков. – М: «Андрей Ельков», 2012.
12. Белявский А., Михальчишин А., Стецко О. Стратегия изолированной пешки. – М: Русский шахматный дом, 2009.
13. Блох М.В. Комбинационные мотивы. – М.: Дайв, 2006.
14. Бейм В. Динамика шахмат. – М: Русский шахматный дом, 2012.
15. Бейм В. Шахматная тактика, техника расчета. – М: Русский шахматный дом, 2012.
16. Безгодов А. Экстремальный Каро-Канн. – М: «Андрей Ельков», 2013.
17. Безгодов А. Дебют свободного слона. – М: «Андрей Ельков», 2013.
18. Березин В. Практикум по стратегии – размен. – М: «ИПК «Паретопринт», 2013.
19. Бердичевский И. Играйте 1... Ксб. – М: Русский шахматный дом, 2010.
20. Блох М. Наставления гроссмейстера. М: Дайв, 2012.
21. Богданович Г. Староиндийская защита – система Смыслова. М: «Андрей Ельков», 2013.
22. Богданович Г. Сицилианская защита – вариант Рубинштейна. – М: Русский шахматный дом, 2007.
23. Богданович Г. Дебют ферзевых пешек. – М: Правда Севера, 2011.

24. Бологан В.А. О психологической подготовленности шахматиста // «64 Шахматное обозрение», №2, 1996. С.34-36.
25. Бологан В. Каталонское начало – репертуар за белых. – М: «Андрей Ельков», 2013.
26. Ботвинник М.М. Методы подготовки к соревнованиям. – М.: Фонд "Михаил Ботвинник", 1996.
27. Ботвинник М.М. Турнирный режим / В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
28. Ботвинник И.Ю. Система подготовки шахматиста к соревнованиям / В уч. пособ. для ВШТ ГЦОЛИФК: Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности. – М.:1986. – С.37-45.
29. Ботвинник М.М. Матч-турнир 1941 года. – М: Интерреклама, 2007.
30. Брага Ф. Легенда, жизнь и партии величайшего гения шахмат – Б.Фишер. – М: Русский шахматный дом, 2012.
31. Витюгов Н. Французская защита – полный репертуар. – С-Петербург, 2012.
32. Волчек А.С. Методы шахматной борьбы. - М.: ФиС, 1986.
33. Воронков М. Автопортрет гения – Х.Р. Капабланка (1901-1921). – М: Русский шахматный дом, 2006.
34. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. – М: Фаир, 1997.
35. Гик Е.Я. Необычные шахматы. – М.: «Астрель», 2002.
36. Греков Н. Триумф Алехина в Баден-Бадене. - М: Русский шахматный дом, 2009.
37. Галлахер Дж. Шахматные комбинации – решебник. – М: Русский шахматный дом, 2013.
38. Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
39. Дворецкий М.И. Искусство анализа /Предисл. Г.К. Каспаров. – М.: ФиС, 1989.
40. Дворецкий М.И. Как изучать эндшпиль // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
41. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Школа будущих чемпионов. – М.: ФиС, 1991.
42. Дворецкий М.И. Помни о сопернике. – М: ОАО «Типография «Новости» 2013.
43. Дворецкий М., Перваков О. Этюды для практиков. – М: «Типография - Новости», 2009.
44. Дворецкий М. Трагикомедии в эндшпиле. – М: «Типография – «Новости», 2010.
45. Дворецкий М., Юсупов А. Методы шахматного обучения. – Харьков, «Фолио», 1997.
46. Дворецкий М. Школа высшего мастерства – стратегия. - Харьков, «Фолио», 1998.
47. Дворецкий М. Школа высшего мастерства – эндшпиль. - Харьков, «Факт», 2002.
48. Дворецкий М. Школа высшего мастерства – комбинационная игра. - Харьков, «Факт», 2002.
49. Дворецкий М. Школа высшего мастерства – сложные партии. - Харьков, «Фолио», 1998.
50. Дворецкий М., Юсупов А. Позиционная игра. – М: «Типография – «Новости», 2011.
51. Дворецкий М., Юсупов А. Техника в шахматной игре. – Харьков, «Факт», 2009.
52. Дорофеева А.Г. Хочу учиться шахматам! – М.: Русский шахматный дом, 2009.
53. Дреев А. Меранский и антимеранский варианты. – С-Петербург, 2011.
54. Гончаров В.И. Очерки по шахматной педагогике. – Набережные Челны, 2002.
55. Горенштейн Р.Я. Книга юного шахматиста. – М.: АОЗТ "Фердинанд", 1993.
56. Евсеев Д. Играем против французской защиты. – С-Петербург, 2011.
57. Журавлев Н.И. Шаг за шагом. – М.: Русский шахматный дом, 2012.
58. Зайцев А. Шахматы – Уроки гроссмейстера. – М: Русский шахматный дом, 2012.
59. Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
60. Злотник Б.А. Типовые позиции миттельшпиля. - М.: ФиС, 1986.
61. Ильин-Женевский А.Ф. От чего зависит шахматный успех // Шахматный бюллетень, 1988, №2, С.18-21.

62. Ильин-Женевский А.Ф. Психология шахматной ошибки // Шахматный бюллетень, 1967, №9, С.267-269.
63. Калиниченко Н. Лучшие партии – В.Иванчук. – М: «Астрель», 2010.
64. Калиниченко Н. 100 побед гения шахмат – В.Иванчук. – М: Русский шахматный дом, 2012.
65. Калиниченко Н. 1000 сенсационных поражений шахматных королей. – М: «Астрель», 2006.
66. Капабланка Х.Р. Учебник шахматной игры. – М.: ТЕРРА – СПОРТ, 2001.
67. Карпов А.Е. 100 победных партий. – М.: ФиС, 1984.
68. Карпов А.Е. Все о шахматах. – М.: ГРАНД ФАИР ПРЕСС, 2001.
69. Карпов А.Е. О, шахматы!: Двадцать бесед о любимой игре. - М.: ФАИР, 1997.
70. Карпов А.Е., Гик Е.Я. Неисчерпаемые шахматы. – М.: Изд-во МГУ, 1984.
71. Каспаров Г.К. Два матча. – М.: ФиС, 1987.
72. Карпов А.Е., Калиниченко Н. Учитесь играть испанскую партию. – М: Русский шахматный дом, 2011.
73. Карпов А.Е., Калиниченко Н. Секреты русской партии (1-3 том). – М: Русский шахматный дом, 2008.
74. А.Карпов. Учитесь играть защиту Каро-Канн. М: Русский шахматный дом, 2008.
75. А.Карпов. Учитесь играть Английское начало. М: Русский шахматный дом, 2006.
76. Карпов А., Подгаец М. Защита Каро-Канн – закрытые и гамбитные системы. – М: Русский шахматный дом, 2006.
77. Карпов А., Подгаец М. Защита Каро-Канн – классическая система. – М: Русский шахматный дом, 2011.
78. Карпов А., Подгаец М. Защита Каро-Канн – атака Панова. – М: Русский шахматный дом, 2006.
79. Карпов А.Е., Калиниченко Н. Испанская партия – открытый вариант. – М: Русский шахматный дом, 2012.
80. Карпов А., Мацукевич А. Оценка позиции и план. - М: Русский шахматный дом, 2010.
81. Каспаров Г.К. Безлимитный поединок. – М., 1989.
82. Каспаров Г.К. Мои великие предшественники (1-3 том). – М: «Рипол-классик», 2008.
83. Каспаров Г.К. Великое противостояние – мои поединки с А.Карповым. - М: «Рипол-классик», 2010.
84. Каспаров Г.К. Мой шахматный путь (1985-1993). – М: «Рипол-классик», 2012.
85. Кириллов В. Михаил Таль – творчество. – М.: ООО «Лусис», 1996.
86. Ковачевич В. Универсальный дебютный репертуар шахматиста. – М: Русский шахматный дом, 2012.
87. Конотоп В. Тесты по тактике для шахматистов 3-4, 2, 1 разряда, кмс. – Подольск, 2013.
88. Корнев А. Практический репертуар, Славянская, ферзевый и другие. – С-Петербург, 2013.
89. Корчной В. Мои 55 побед черными. – М: Русский шахматный дом, 2004.
90. Корчной В. Мои 55 побед белыми. – М: Русский шахматный дом, 2004.
91. Корчной В., Оснос В. Сицилианская защита – атака Раузера. – М: Русский шахматный дом, 2010.
92. Корчной В., Калинин А. Прогулки с французской защитой. - М: Русский шахматный дом, 2010.
93. Котов А.А. Тайны мышления шахматиста. – М.: Всерос. шахм. клуб, 1970.
94. Котов А.А. Как стать гроссмейстером. – М.: Русский шахматный дом, 2007.
95. Котов А.А. Учебник шахматной стратегии. – М.: Русский шахматный дом, 2008.
96. Котов А.А. Тайны мышления шахматиста. – М.: Всерос. Шахм. клуб, 2008.
97. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. - М.: ФиС, 1975.

98. Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 183 с.
99. Ласкер Эм. Учебник шахматной игры. – М.: «Астрель», 2011.
100. Ларсен Б. 50 избранных партий. – М.: ФиС, 1972.
101. Липницкий И.О. Вопросы современной шахматной теории. – М: Русский шахматный дом, 2007.
102. Лысый И., Овечкин Р. Берлинская защита. – С-Петербург, 2012.
103. Малкин В.Б. Заметки о мышлении шахматиста // Шахматы, №№ 22-23, 1981. С.6-7, С.12-13.
104. Малкин В.Б. Психология побед и поражений // «64 Шахматное обозрение», 1970, №37.
105. Малкин В.Б. Мышление шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 1983.
106. Мароци Г. Шахматные партии П.Морфи. - М: Русский шахматный дом, 2010.
107. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов – Киев, Олимпийская литература, 1999.
108. Мацукевич А. Короткие шахматы. 555 дебютных ошибок. – М: Русский шахматный дом, 2010.
109. Методы подготовки и организация обучения и соревнований юных шахматистов // Труды первой российской конференции тренеров и организаторов детско-юношеских шахмат Дагомыс– 2003. – Набережные Челны, изд. “Sundries LTD”, 2003.
110. Михальчишин А., Стецко О. Техника эндшпиля. – М: Русский шахматный дом, 2013.
111. Михальчишин А., Стецко О. М.Карлсен – 60 партий лидера современных шахмат. – М: Русский шахматный дом, 2011.
112. Михайлова И. Стратегия чемпионов – мышление схемами. – М: Русский шахматный дом, 2008.
113. Нанн Дж. Секреты практических шахмат. – М: Русский шахматный дом, 2009.
114. Нанн Дж. Секреты гроссмейстера. – М: «Астрель», 2011.
115. Нанн Дж. Шахматы – практикум по тактике и стратегии. – М: Русский шахматный дом, 2012.
116. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум. – М.: ФиС, 1980.
117. Несис Г., Халифман А. Тактика во французской защите. Харьков «Факт», 2000.
118. Нимцович А. Моя система. – М., 1974.
119. Никитин А.С. С Каспаровым, ход за ходом, год за годом. – М.: изд-во “64”, 1998.
120. Огард Я. Атака в шахматной партии. - М: Русский шахматный дом, 2013.
121. Огард Я. Защита в шахматной партии. - М: Русский шахматный дом, 2013.
122. Панов В.Н. 300 избранных партий Алехина. – М.: ФиС, 1954.
123. Панченко А. Теория и практика шахматных окончаний. – М: Русский шахматный дом, 2013.
124. Петросян Т.В. Позиционная жертва качества // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
125. Петросян Т. В. Стратегия надежности. – М.: ФиС, 1985.
126. Попов В. Шахматы – работа над ошибками. – М: Русский шахматный дом, 2010.
127. Полгар Ж., Труонг П. Чемпионка мира учит шахматам. – М: «Астрель», 2010.
128. Раецкий А., Четверик М. Шахматы – озадачь соперника в дебюте. – М: Русский шахматный дом, 2012.
129. Раецкий А., Четверик М. Принятый ферзевый гамбит. – М: Русский шахматный дом, 2009.
130. Романовский П. Миттельшпиль – комбинации и план в шахматах. – М: Русский шахматный дом, 2013.
131. Сакаев К. Играем защиту Грюнфельда – 7.Сс4. – С-Петербург, «Гарде», 2006.
132. Свешников Е. Сицилианская для любителей. – М: Русский шахматный дом, 2006.

133. Сейраван Я. Шахматный учебник по эндшпилю. – М: «Астрель», 2007.
134. Сейраван Я. Шахматный учебник – как играть дебют. – М: «Астрель», 2007.
135. Сейраван Я. Шахматный учебник беспроигрышной игры. – М: «Астрель», 2007.
136. Сейраван Я. Шахматный учебник тактики. – М: «Астрель», 2007.
137. Славин И. Практикум – стратегия, расчет, эндшпиль. – Архангельск: «Правда Севера», 2009.
138. Славин И. Реализация перевеса. – Архангельск: «Правда Севера», 2010.
139. Славин И. Компоненты шахматной стратегии. – Архангельск: «Правда Севера», 2011.
140. Славин И. Стратегия атаки и защиты. – Архангельск: «Правда Севера», 2011.
141. Славин И. Планирование шахматных операций. – Архангельск: «Правда Севера», 2012.
142. Смыслов В.В. В поисках гармонии. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
143. Смыслов В. Наука побеждать. – М: «Этерна», 2008.
144. Соколов М. Полное собрание партий А.Алехина (1905-1920). – М: Русский шахматный дом, 2009.
145. Соколов М. Полное собрание партий А.Алехина (1921-1925). – М: Русский шахматный дом, 2012.
146. Соколов М. Неизвестное шахматное наследие Фишера. – М: Русский шахматный дом, 2011.
147. Соловьев С. Современная антисцилианка. – С-Петербург, 2013.\
148. Стецко О. Французская защита. М: Астрель, 2004.
149. Стецко О. Автопортрет гения – Х.Р.Капабланка (1,2 том). – М: Русский шахматный дом, 2006.
150. Стецко О. Несгибаемый дракон – атака Раузера. – М: «Андрей Ельков», 2012.
151. Стецко О. Фишер против Найдорфа – сицилианская защита. – М: Андрей Ельков», 2013.
152. Суэтин А.С. Школа дебюта. - М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001.
153. Суэтин А. Шахматы – искусство середины игры. – М: Русский шахматный дом, 2009.
154. Таль М.Н., Дамский Я.В. В огонь атаки. – М.: ФиС, 1978.
155. Таль М.Н. «Знание? Интуиция? Риск?» // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
156. Таль М.Н. Матч Ботвинник – Таль. – Рига, 1961.
157. Тартаковер С. О здоровье шахматиста // Шахматное обозрение, 1983, №6.
158. Тукмаков В. Шахматы – ключ к победе. М: Русский шахматный дом, 2012.
159. Фишер Р. Десять величайших мастеров истории шахмат // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
160. Фишер Р. Мои 60 памятных партий. – М.: ФиС, 1972.
161. Франко З. Шахматы – контратака. – М: Русский шахматный дом, 2012.
162. Франко З. Шахматы – тесты по стратегии и тактике. – М: Русский шахматный дом, 2012.
163. Халифман А. Дебют белыми по В.Ананду (1-14 том). – С-Петербург, 2010.
164. Халифман А. Дебют белыми по В.Крамнику (1-10 том). – С-Петербург, «Гарде», 2008.
165. Хануков М. Нападение и защита. – Харьков, «Факт», 2006.
166. Хмельницкий И. Шахматный экзамен. – М: «Рипол классик», 2011.
167. Четверик М., Калиниченко Н. Голландская защита – энциклопедия. – М: ООО «Авером», 2013.
168. Эйве М. Стратегия и тактика – курс шахматных лекций. – М: Русский шахматный дом, 2013.
169. Эйве М. Как стать шахматным мастером. - М: Русский шахматный дом, 2013.

170. Якович Ю. «Сицилианский миттельшпиль» - М: 2013.
171. Яковлев Н. Шахматы – план в миттельшпиле. – М: Русский шахматный дом, 2013.
172. Январев И. Староиндийская в исполнении Т.Петросяна. – Чебоксары, 2010.

Дополнительная литература

1. Айдинау Дж. Бобби Фишер идет на войну. – М: Рипол классик», 2008.
2. Авербах Ю. Шахматы на сцене и за кулисами. – М: «Рипол классик», 2003.
3. Авербах Ю. Жизнь шахматистов в системе. – М: «Человек», 2012.
4. Алехин А.А. Международные шахматные турниры в Нью-Йорке 1924-1927 гг. – М.: ФиС, 1989.
5. Алехин А.А. На пути к высшим шахматным достижениям. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
6. Алехин А.А. Ноттингем 1936. – М.: ФиС, 1962.
7. Бальсевич В.К. Об эволюционном подходе к разработке биомеханических основ высшего спортивного мастерства //Теор. и практ. физич. культ. – 1980, №1. с.31-33.
8. Барский В., Яновский С. Шахматная семья Белавенец. – М: «Андрей Ельков», 2012.
9. Болеславский И.Е., Бондаревский И.З. "Петросян – Спасский, 1969" – М.: ФиС, 1970.
10. Бондаревский И.З. Борис Спасский штурмует Олимп. - Калуга: Приок. кн. изд. 1966.
11. Ботвинник М.М. Три матча Анатолия Карпова. - М.: Молодая гвардия, 1975.
12. Ботвинник М.М. Аналитические и критические работы 1928 - 1986 гг.: Статьи, воспоминания. - М.: ФиС, 1987.
13. Бронштейн Д.И. Международный турнир гроссмейстеров: 3-е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
14. Быховский А.А. Мышление шахматиста (по работам Б.М. Блюменфельда) // Шахматный бюллетень, 1967, №2, С.36-39.
15. Вершинин М.А. Педагогическая система формирования логического мышления обучаемых на основе шахматного материала. Монография. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2002.
16. Вершинин М.А. Основы методики преподавания шахмат в высших учебных заведениях физической культуры. - Волгоград: ВГАФК, 2002.
17. Вершинин М.А. Педагогическая технология формирования логического мышления в условиях шахматной деятельности: Монография. - Волгоград: ИПК: Царицын, 2003.
18. Витязев Ф.И. Психологические типы шахматистов. – М.: ФиС, 1928.
19. Воронков С. Ф.Богатырчук – доктор Живаго советских шахмат (1-2 том). – М: «Андрей Ельков», 2013.
20. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М: ФиС, 1978.
Гижицкий Е. С шахматами через века и страны. – Варшава: 1964.
21. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.:1973.
22. Головкин Н.Н. Пути становления спортивной формы // Шахматы в СССР, 1967, №4, С.102-105.
23. Голубев А.Н., Гутцайт Л.Э. 744 партии Бобби Фишера. В двух томах. Том второй. – М.: Ролег Лимитед, 1993.
24. Горт В., Янса В. Вместе с гроссмейстерами. – М. : ФиС, 1976.
25. Дамский Я. Шипов С. Последняя интрига века. Каспаров–Крамник, Лондон 2000. – М.: Элекс–КМ, 2000.
26. Дворецкий М.И. Как тренироваться // Шахматы в СССР. – 1981. – N2. – С.30 – 32.
27. Дьяков И.Н., Петровский Н.В., Рудик П.А. Психология шахматной игры. – М.: ГЦИФК, 1926.
28. Журавлев Н.И. В стране шахматных чудес. - М: «Международная книга», 1991.
29. Журавлев Н.И. Шаг за шагом. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
30. Загайнов Р. Поражение. – М.: Физкультура и спорт, 1993.

31. Зак В.Г. Пути совершенствования. – М.: Физкультура и Спорт, 1981. – 200 с.
32. Зак В.Г., Длуголенский Я.Н. Я играю в шахматы: веселое учебное пособие для детей младшего школьного возраста. - СПб: Санта, 1994.
33. Зак В.Г., Длуголенский Я.Н. Отдать, чтобы найти! – Л.: Детская литература, 1988.
34. Змановский Ю.А. Гармония победы // «64 Шахматное обозрение», 1983, №22, С.18-19.
35. Капабланка Х.Р. Стилль: идеальное ведение партии // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
36. Корчной В.Л. Гроссмейстерами не рождается... // Шахматы в СССР, 1967, №10, С.18-19.
37. Костенюк А. Дневники шахматной королевы. – М: «Дом печати Вятка», 2009.
38. Костров В.В. Занимательные шахматы. - СПб: ТРИГОН, 1997.
39. Костьев А.Н. Учителю о шахматах. - М: Просвещение, 1986.
40. Корчной В. Шахматы без пощады. – М: «Астрель», 2006.
41. Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
42. Левенфиш Г.Я. Книга начинающего шахматиста. - М.: ФиС, 1957.
43. Линдер И. М., Линдер В. И. Шахматная энциклопедия. – М.: Астрель, 2004.
44. Маршалл Ф. 50 лет за шахматной доской. – М: Образцовая типография, 1998.
45. Мельниченко В.А. Шахматы: две стороны творчества. - Киев: РАД.ШК., 1989.
46. Михальчишин А. За кулисами шахматной империи – свидетельства очевидца. –М: «Астрель», 2008.
47. Нежметдинов Р.Г. Шахматы. – Казань, 1985.
48. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – М.: ФиС, 1986.
49. Пойа Д. Математика и правдоподобные рассуждения. – М.: «Наука», 1975.
50. Симкин Ю.Е., Суханов В.Ю., Барташников А.В. Объективная диагностика оперативной памяти шахматистов-спортсменов. // Теория и практика физической культуры, 1984, №2, С.55-56.
51. Сосонко Г. Тогда – шахматные эссе. – М: Русский шахматный дом, 2011.
52. Сосонко Г. Давид седьмой. – М: Андрей Ельков, 2013.
53. Шпильман Р. О шахматах и шахматистах. – Л.: Лениздат, 1930.
54. Шпильман Р. Теория жертвы. – М.: Физкультура и туризм, 1936.
55. Шахматный словарь. – М.: Физкультура и спорт, 1964.
56. Шахматы. Энциклопедический словарь. – М.: Сов. энциклопедия, 1990.
57. Шерешевский М.И. Стратегия эндшпиля. – М.: ФиС, 1988.
58. Эйве М. Два матча с Алехиным // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. М.: Высшая школа, 1990, с.307-323.

«Раскрытие сути шахмат в том, чтобы в соответствии с тем, как сказано мудрецами: разумом одерживать победу...»

Древняя рукопись VII век.