

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«ДЮСШ» Курманаевского района

Согласовано на  
педагогическом совете  
МБУДО « ДЮСШ»

Утверждаю  
Директор МБУ ДО  
« ДЮСШ»

Протокол от августа 2023г. №

\_\_\_\_\_ В.В.Василевич

Приказ № от 01.09.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ПО ШАХМАТАМ**

Срок реализации программы – 1 год.

Разработчик программы:  
тренер - преподаватель МБУ ДО «ДЮСШ»  
Саулин Пётр Николаевич.

с. Курманаевка 2023г

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	стр.3
1.1. Характеристика вида спорта шахматы .....	стр.4
1.2. Отличительные особенности вида спорта шахматы.....	стр.6
1.3. Специфика организации тренировочного процесса.....	стр.7
2. Нормативная часть .....	стр.9
2.1. Планирование и учет тренировочного процесса.....	стр.10
3. Методическая часть программы.....	стр.11
3.1 Теоретическая подготовка .....	стр.12
3.2 Воспитательная работа .....	стр.16
3.3 Психологическая подготовка .....	стр.20
4. Практика .....	стр.21
5. Программные требования спортивной подготовки .....	стр.24
6. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.....	стр.26
7. Список литературы .....	стр.27

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по шахматам (далее Программа) разработана в соответствии с федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г., приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013 N 1008. Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта шахматы, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 октября 2015 года № 930. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», (зарегистрированным в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года регистрационный № 33660), Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24 ноября 2015 года N 810 внесении изменений N 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10, устава и локальных актов МБУДО « ДЮСШ» Курманаевского района.

Программа разработана для штатных тренеров-преподавателей МБУ ДО ДЮСШ проводящих подготовку по виду спорта шахматы в школах района в спортивно-оздоровительных группах (СОГ). Программа предназначена для детей и подростков 6-18 лет желающих освоить навыки шахмат, независимо от пола и уровня физической подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям. Минимальный возраст для зачисления на этап обучения – 6 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Продолжительность занятий в течение учебного года при нагрузке 6 часов в неделю: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Академический час-45 минут. Годовая нагрузка 312 часов.

### ***Программа направлена на:***

- отбор одаренных детей, создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в шахматах;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

### ***Актуальность программы***

взаимосвязана с ее воспитательными и развивающими возможностями. Шахматы оказывают благотворное, формирующее влияние на развитие качеств личности, которые сегодня востребованы в самых различных областях профессиональной деятельности. Это целеустремленность, воля, самодисциплина, способность к стратегическому мышлению и другие. Сегодня, в эпоху компьютеров и информационных технологий, важное значение приобретает умение быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, анализировать ее и делать логические выводы. В формировании логического и системного мышления шахматы способны сыграть существенную роль. Включение шахмат в систему образования способствует повышению уровня интеллектуального развития детей, выработке умения концентрировать внимание на решении задач в условиях ограниченного времени. Формирование умения правильно и корректно вести себя в стрессовой ситуации, возникающей в течение шахматной партии, позволяет отнести шахматы не только к учебному, но и воспитательному фактору. Поэтому настоящая программа помимо узко - специальных задач учитывает именно эти возможности обучения игре в шахматы. В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по шахматам.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы по подготовке шахматистов.

В программе предложен тренировочный материал с учетом индивидуальных особенностей шахматистов. Особенности организации тренировочных занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы могут вносить коррективы в данную программу.

#### ***1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА ШАХМАТЫ***

В современной практике физического воспитания виды спорта подразделяют на пять групп, в зависимости от характера деятельности спортсмена, источника и способа достижения спортивного результата (Л.П. Матвеев, 1991).

К пятой группе - абстрактно-игровым видам спорта, где исход соревнований в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника, относятся шахматы. Шахматы, как вид спорта, признаны Международным Олимпийским Комитетом. Шахматы являются уникальной дисциплиной, которая сочетает в себе как элементы спорта, так и элементы игры. Кроме того, шахматы, очевидно, развивают логическое мышление. История шахмат насчитывает полторы-две тысячи лет. Однозначного мнения об их происхождении до сих пор нет. Правила и некоторые принципы менялись со

временем. Игры, подобные шахматам, существовали и в Индии, и в арабских странах.

Первые серьезные соревнования начали проводиться в конце 19 века, когда были окончательно установлены классические (применяющиеся ныне) правила. Тогда же стали устраиваться международные чемпионаты. Но окончательно статус спортивной дисциплины за шахматами был закреплен в первой половине 20 века с образованием Международной шахматной федерации - ФИДЕ. Соответственно, появились все спортивные атрибуты - чемпионаты, тренеры, звания, статусы, национальные лиги, места в турнирах и призы. Тем не менее, шахматы всегда стояли несколько особняком от других видов спорта. В первую очередь - потому что они не предполагают физических усилий. И, несмотря на то, что ФИДЕ является членом МОК, по шахматам проводятся свои собственные Олимпийские игры.

Шахматы - эта игра, которая актуальна во все времена. Она помогает развивать память, внимание, логику и фантазию, развивают математические способности, воспитывают волю, фантазию, дают возможность проявить находчивость.

Шахматы можно назвать одной из древнейших игр, но и в наше время они являются самой популярной настольной игрой. Играя в шахматы, ты совершенствуешься: тренируешь внимание, логически мыслишь и учишься планировать свои действия. При игре в шахматы проявляется многие качества человеческой личности.

Шахматы - это не просто вид спорта. 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.

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

Шахматы объединяют людей. Не зря ведь девизом Международной шахматной федерации стал лозунг: «Мы все - одна семья». Шахматы - это организованный вид спорта. Можно по достоинству назвать шахматы настоящими спортивными играми наравне с остальными. В шахматном спорте есть турниры, проводятся олимпиады. Шахматы близки и к науке, и к спорту, и к искусству. В современном мире открыто множество шахматных школ, где игроки тренируют свое мастерство игры, подготавливаются к турнирам.

Специальная литература помогает освоить теоретические основы игры в шахматы. С движением научно-технического прогресса обычные шахматы стали заменять на виртуальные. Компьютерные шахматы достигли достаточно высокого уровня, чтобы заменить человека. Шахматная игра - это не просто игра, она помогает становить личность, развивать лучшие

качества человека, нестандартно мыслить. Шахматы - это маленький мир ценителя.

Шахматы являются одним из популярных видов спорта во всем мире. Спортивную деятельность шахматиста обычно ассоциируют с умственной работой, имеющей яркую эмоциональную окраску.

## ***1.2. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВИДА СПОРТА ШАХМАТЫ***

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.

Особенность шахмат: исход состязаний, в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника, 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.

Развивающее влияние шахмат особенно органично проявляется у детей в возрасте 7-12 лет. В этот период складывается специфическая интеллектуальная способность общего характера - умение действовать в уме. Как нельзя лучше этот процесс мышления представлен в шахматной игре, поэтому она признана оптимальным материалом или моделью для развития способностей действовать в уме. Развитие мышления в шахматах складывается как искусственно - естественный процесс, в котором «искусственная» составляющая определяется усилиями обучающего. Развитое мышление шахматиста характеризуется такими показателями, как самостоятельность, практичность, дисциплинированность, изобретательность, самообладание. Эти 5 показателей являются

основополагающими при формировании мышления шахматиста как личности.

Занятия шахматами по данной программе, предусматривает знакомство учащихся с «Шахматным кодексом», способствует формированию у детей основ правового сознания на примере таких понятий, как «правила», «исключения», «судья», «дисквалификация» и т.д. Все это приводит к более полной адаптации ребенка в современном обществе. Поможет развитию личности ребёнка и его творческих способностей.

Овладение игровым мастерством на уровне, предусматриваемом данной программой, предполагает не только дальнейший рост шахматного мастерства, но и значительное расширение содержательного досуга учащихся, как за счет собственно игры в шахматы, так и за счет изучения учебно-методической литературы.

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

### ***1.3. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА***

Структура тренировочного процесса шахматистов состоит из таких взаимосвязанных и взаимодействующих частей как: общая, специальная: теоретическая, тактическая, психологическая и физическая подготовка. Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календаря спортивных соревнований, периодизации обучения.

Особенность шахматной игры, несомненно, оказывает определенное влияние на систему подготовки, в которой в отличие от других видов спорта центральное место занимает теоретическая шахматная подготовка.

В содержание подготовки шахматиста входит развитие таких качеств, как мастерство анализа, комбинационные способности, специальная память, внимание и воля к победе, выносливость и пр.

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.

Новые методы подготовки шахматиста, связанные с применением компьютерных программ применяются для развития специальных качеств шахматиста. Среди таких программ следует отметить:

1. ChessBase -14
2. Fritz-14

3. Chess Planeta

4. Сайт Lichess.org

5. START - обучающую программу по шахматной тактике, и тренировочную программу М.И. Дворецкого. Основная цель компьютерной программы М. Дворецкого - это совершенствование алгоритма обдумывания хода, развитие навыков и умений, которые потом помогут в аналогичных ситуациях за доской.

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

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

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

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

***Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:***

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

### 3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

**Продолжительность этапа спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления, тренировочная нагрузка, наполняемость групп, проходящих спортивную подготовку по виду спорта шахматы.**

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)	Минимальное количество учебных часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Годовая тренировочная нагрузка на 52 недели
Спортивно-оздоровительный	1	6	10-14	20	4-6	2 – 3	208-312

## Учебный план на 52 недели тренировочных занятий ДЮСШ по виду спорта шахматы.

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		СОГ-1
1	Количество часов в неделю	4 - 6
2	Теоретическая подготовка	60 - 100
3	Практическая подготовка (ТТМ), контрольные соревнования	100 - 152
4	Общая физическая подготовка	16
5	Медицинское обследование	4
7	Контрольно-переводные испытания	4
8	Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель	184-276
9	Самоподготовка (работа по индивидуальным планам)	36
10	Общее количество часов в году.	208 - 312
11	Количество тренировок в неделю	2-3
12	Общее количество тренировок в год	104-156

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

*Для спортивно-оздоровительного этапа:*

Привитие учащимся 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.

### **2.1. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

1. Учебно-тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.
2. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию учебно-тренировочных занятий.

3. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, общефизическая подготовка, медицинское обследование, сдача контрольных нормативов, 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.

### Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта шахматы

Разделы спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка (%)	10-16
Технико-тактическая подготовка (%)	40-58
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	30-40
Участие в соревнованиях (%)	2-4

### Учебно-тематический план для группы СОГ (6 часов в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Вводные занятия</b>					
1.1	Тема: Шахматная доска	2	2		опрос
<b>Раздел 2. Шахматные фигуры</b>					
2.1	Тема: Фигуры	1	1		разминка
2.2	Тема: История шахмат	1	1		разминка
<b>Раздел 3. Начальная расстановка фигур</b>					
3.1	Тема: Начальная расстановка	4	1	3	разминка
<b>Раздел 4. Ходы и взятие фигур</b>					
4.1	Тема: Король	3	1	2	зачет
4.2	Тема: Ферзь	3	1	2	тест
4.3	Тема: Ладья	4	1	3	зачет
4.4	Тема: Конь	4	1	3	тест
4.5	Тема: Слон	4	1	3	зачет
4.6	Тема: Пешка	4	1	3	опрос
4.7	Тема: Ферзь против ладьи	12	4	8	зачет

4.8	Тема: Ферзь против слона	4	1	3	тест
4.9	Тема: Ферзь против коня	4	1	3	опрос
4.10	Тема: Ферзь против пешки	10	4	6	зачет
4.11	Тема: Ладья против коня	4	1	3	тест
4.12	Тема: Ладья против слона	4	1	3	опрос
4.13	Тема: Ладья против пешек	4	1	3	опрос
4.14	Тема: Конь против слона	4	1	3	тест
<b>Раздел 5. Цель шахматной партии</b>					
5.1	Тема: Шах. Мат	2	1	1	зачет
5.2	Тема: Ничья (Пат)	2	1	1	тест
<b>Раздел 6. Игра всеми фигурами</b>					
6.1	Тема: Партии	12	2	10	зачет
6.2	Тема: Повторение	12	2	10	тест
<b>Раздел 7. Комбинация</b>					
7.1	Тема: Примеры из партий	10	2	8	опрос
7.2	Тема: Повторение	10	2	8	тест
<b>Раздел 8. Основы дебюта</b>					
8.1	Тема: Короткие партии	4	1	3	опрос
8.2	Тема: Борьба за центр	5	2	3	зачет
8.3	Тема: Мобилизация фигур	2	1	1	тест
8.4	Тема: Ловушки	6	3	3	тест
8.5	Тема: Открытые дебюты	6	6		опрос
8.6	Тема: Полуоткрытые дебюты	6	6		опрос
8.7	Тема: Закрытые дебюты	6	6		опрос
8.8	Тема: Безопасность короля	4	1	3	зачет
<b>Раздел 9. Миттельшпиль</b>					
9.1	Тема: Понятие о тактике	1	1		тест
9.2	Тема: Связка, полусвязка	3	3		зачет
9.3	Тема: Двойной удар, «вилка»	8	3	5	зачет
9.4	Тема: Вскрытый шах, двойной шах, вскрытое нападение.	8	3	5	зачет
9.5	Тема: Размен, цена фигур	4	2	2	зачет
<b>Раздел 10. Эндшпиль</b>					
10.1	Тема: Основы эндшпиля	1	1		опрос
10.2	Тема: Активность короля	3	2	1	тест
10.3	Тема: Пешечное окончание	5	2	3	тест
10.4	Тема: Матование одинокого короля	11	5	6	зачет
10.5	Тема: Король и пешка против короля	10	4	6	зачет
10.6	Тема: Правило квадрата	4	1	3	зачет
10.7	Тема: Типовые партии	4	3	1	опрос
10.8	Тема: Ферзь против пешки	12	4	8	зачет
10.9	Тема: Ладья против пешки	15	5	10	зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>252</b>	<b>100</b>	<b>152</b>	

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

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

*Тренер-преподаватель обязан:*

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

*Обучающиеся обязаны:*

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

#### 3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. 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 вносит коррективы.***

#### ***Физическая культура и спорт в России***

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

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

Основные формы организации занятий в детско-юношеской спортивной школе.

Всероссийские соревнования для обучающихся, спартакиады, всероссийский турнир школьных команд «Белая ладья». Международные связи российских шахматистов.

### ***Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований***

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

Основные положения шахматного кодекса.

Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе. Судейство на соревнованиях. Воспитательная роль судьи.

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

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

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

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

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

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

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

Выдающиеся зарубежные шахматисты. Выдающиеся советские шахматисты. Творчество Роберта Фишера, Анатолия Карпова, Гарри Каспарова. Молодые зарубежные и российские шахматисты.

### ***Дебют***

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

Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов.

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

### ***Миттельшпиль***

Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы. Связка, 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 сочетание идей.

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечно – фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Атака на короля. Атака на не рокировавшегося 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. Фортпост. 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 эндшпиле. Матование одного короля.

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

Много пешечные окончания. Реализация лишней пешки в много пешечных 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 учебно-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, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономического расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях.

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

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

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

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

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

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Место ежедневной

утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста. Режим сна и питания шахматиста. Двигательная активность шахматиста. Требования к режиму шахматиста. Режим шахматиста во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. Содержание врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля в детско-юношеской 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.

## **3.2. 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-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

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

овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать 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 слабости, 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 слабости проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению заданий, требующих преодоления серьезных 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 педагога. 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. Политическое:** 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.

### ***Недостатки в воспитательной работе:***

- ограждение спортсменов от созидательной критики;
- низкая профессиональная квалификация тренеров;
- игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний;
- нарушение дисциплины;
- недостаточная требовательность к спортсменам;
- отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контроля за их работой;
- игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным конфессиям.

## **3.3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

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

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

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

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

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в 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.

#### **4. ПРАКТИКА**

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

Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах.

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

Индивидуальные занятия тренера-преподавателя с учащимися ДЮСШ в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований.

*Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся*

Проведение тренером-преподавателем 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.

### ***Общefизическая подготовка***

#### **1. Строевые упражнения**

Построение в шеренгу, колонну (соблюдая определенный интервал и дистанцию). Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!». Расчет группы: по порядку, на первый и второй. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: шаг и бег на месте, походный (обычный) шаг, бег, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение длины и частоты шагов. Перестроения: из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, повороты в движении. Размыкание и смыкание: приставными шагами, в движении.

#### **2. Общеразвивающие упражнения без предметов**

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

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

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

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

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

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

Плавание: обучение плаванию различными стилями, приемы спасения утопающих.

### 3. 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.

### 4. 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

## **5. ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре.

### Шахматный кодекс в России. Судейство и организация соревнований.

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

### Исторический обзор развития шахмат.

Шахматы в культуре стран Арабского Халифата. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью.

### Дебют.

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

### Миттельшпиль.

Комбинация с мотивом «спертого мата», использование слабости последней горизонтали, разрушение пешечного центра, освобождение поля, линии, перекрытия, блокировки, превращения пешки, уничтожения защиты. План

игры. Оценка позиции. Центр, централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.

Эндшпиль.

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

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

Общеспортивная подготовка.

**Сдача контрольных нормативов промежуточной аттестации по ОФП и СФП для групп на спортивно-оздоровительном этапе.**

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	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)
Подтягивание из виса на перекладине	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

**6. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	1
2.	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	10
3.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шахматы)	штук	1
4.	Мат гимнастический	штук	1
5.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
6.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
7.	Секундомер	штук	1
8.	Стол шахматный	штук	10
9.	Стулья	штук	20
10.	Часы шахматные	штук	10

## 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев А.Г. 200 шахматных задач. Краснодар: Кн. изд-во, 1983.
2. Багиров В.К. Защита Алехина. М.: ФиС, 1987.
3. Баранов Б.Г. Штурм королевской крепости. М.: ФиС, 1981.
4. Ботвинник М.М., Эстрин.Я.Б. Защита Грюнфельда. М: ФиС, 1979.
5. Бронштейн Д.И. Международный турнир гроссмейстеров. М.: ФиС, 1983.
6. В.А.Пожарский, Шахматный учебник. Издательство МЭС, 1996 г.
7. Волчок А.С. Методы шахматной борьбы. М.: ФиС, 1986.
8. Волчок А.С. Стратегия атаки на короля. Киев: «Здоровье», 1980.
9. Геллер Е.П. Новоиндийская защита. М.: ФиС, 1981.
10. Геллер Е.П. Староиндийская защита. М.: ФиС, 1980.
11. Еоленищев В. «Программа подготовки шахматистов I разряда» М. «Советская Россия», 1986г.
12. Еоленищев В. «Программа подготовки шахматистов II разряда» М. «Советская Россия», 1982г.
13. Еоленищев В. «Программа подготовки шахматистов IV-III разрядов» М. «Советская Россия», 1968 г.

14. Еуфельд Э.Е. Минимальное преимущество. М.: ФиС, 1984.
15. Еуфельд Э.Е. Сицилианская защита. Вариант дракона. М.: ФиС, 1982.
16. Зак В.Е. Пути совершенствования. М.: ФиС, 1981.
17. Злотник Б.А. Типовые позиции миттельшпиля. М.: ФиС, 1986.
18. Кан И.А. От дебюта к миттельшпилю. М.: ФиС, 1978.
19. Капабланка Х.Р. Учебник шахматной игры. М.: ФиС, 1983.
20. Капенгут А.З. Индийская защита. Минск: «Полымя», 1984.
21. Кобленц А.Н. Уроки шахматной стратегии. М.: ФиС, 1983.
22. Кондратьев П.Е. Позиционная жертва. М.: ФиС, 1983.
23. Кондратьев П.Е., Столяр Е.С. Защита Бенони. М.: ФиС, 1981.
24. Котов А.А. Шахматное наследие Алехина. М.: ФиС, 1982.
25. Левенфиш Е.Я., Смыслов В.В. Теория ладейных окончаний. М.: ФиС, 1986.
26. Лепешкин В.Ф. Сицилианская защита. Вариант Найдорфа. М.: ФиС, 1985.
27. Лысенко А.В. Оценка позиции. М.: ФиС, 1990.
28. Мучник Х.Л. Рассказы о комбинациях на шахматной доске. М.: ФиС, 1979.
29. Нейштадт Я.И. Каталонское начало. М.: ФиС, 1986.
30. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум - 2. Харьков: «Фолио», 1998.
31. Нейштадт Я.И. Шахматный университет Пауля Кереса. М.: ФиС, 1982.
32. Несис Е.Е. Искусство размена. М.: ФиС, 1984.
33. Панченко А.Н. Теория и практика шахматных окончаний. Йошкар-Ола, 1997.
34. Плисецкий Д.Е. Техника защиты. М.: ФиС, 1985.
35. Пожарский В.А. Шахматный учебник. Ростов на Дону: «Феникс», 1999.
36. Ройзман А.Я. Шахматные миниатюры. 400 комбинационных партий. Минск: «Полымя», 1978.
37. Славин И.И. «Учебник-задачник шахмат» Архангельск, тт. 1-7, «Правда Севера», 1997-2000г.
38. Слуцкий Л.М., Шерешевский М.И. Контуры эндшпиля. М.: ФиС, 1989.
39. Суэтин А.С. Испанская партия. М.: ФиС, 1982.
40. Суэтин А.С. Путь к мастерству. М.: ФиС, 1980.
41. Лайманов М.Е. Защита Нимцовича. М.: ФиС, 1985.
42. Теория и практика шахматной игры. Под ред. Я.Б.Эстрина. М.: «Высшая школа», 1984.
43. Фридштейн Г.С. Защита Пирца-Уфимцева. М.: ФиС, 1980.
44. Чеботарев О.В. Уроки шахматной стратегии. М., 1981.
45. Шааб А.А. «Развитие личности детей средствами дополнительного образования: шахматы» Новокузнецк, 2004г.
46. Шахматные окончания. Слон против коня, ладья против легкой фигуры. Под ред. Ю.Л.Авербаха. М.: ФиС, 1981.
47. Шахматные окончания. Слоновые и коневые. Под ред. Ю.Л.Авербаха. М.: 1980.
48. Шашни Б.С. Пешки - душа шахмат. М.: ФиС, 1982.

49. Шерешевский М.И. Стратегия эндшпиля. М.: ФиС, 1988.
50. Юдович М.М. План в шахматной партии. М.: ФиС, 1982.

**Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:**

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) Министерство спорта Российской Федерации.
2. [ruchess.ru](http://ruchess.ru) Российская Шахматная Федерация.
3. <https://lichess.org> шахматный сайт для обучения и проведения онлайн соревнований.