

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КАИССА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. НОВОРОССИЙСК

**СОГЛАСОВАНО**

решением педагогического совета  
МБУ ДО ДЮСШ «Каисса»  
г. Новороссийск  
Протокол № 7

от «31» августа 2016 года

**«УТВЕРЖДАЮ»**



директор  
МБУ ДО ДЮСШ «Каисса»  
г. Новороссийск  
О. А. Комерзан

Приказ № 145-41К  
от «31» августа 2016 года

**ПРОГРАММА ПО ИГРОВОМУ ВИДУ СПОРТА  
«ШАХМАТЫ»  
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕТРАДИЦИОННЫХ ВИДОВ  
ШАХМАТ ДЛЯ РАБОТЫ  
СО СПОРТИВНО-ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ**

**Авторы программы:**

Бондаренко Е. М. – тренер-преподаватель высшей категории МБУ ДО ДЮСШ «Каисса» МО г. Новороссийск, президент Федерации шахмат г. Новороссийска, КМС по шахматам.

Якименко А.А. – МС по ФИДЕ, тренер-преподаватель по шахматам.

г. Новороссийск  
2016 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.....	4
1.2. Нормативные положения .....	6
1.3. Направленность и педагогическая целесообразность программы .....	7
1.4. Актуальность программы.....	8
1.5. Цель и задачи.....	10
1.6. Сроки реализации программы. Основные этапы и специфика организации обучения.....	11
1.7. Документ выдаваемый обучающемуся по окончании реализации Программы.....	15
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	18
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта шахматы .	18
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам. ....	19
2.3. Режимы тренировочной работы и нормативы максимального объема транировочной нагрузки.....	21
2.4. Планируемые показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (соревнований и отдельных встреч) по виду спорта шахматы .....	22
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования клицам, проходящим спортивную подготовку.....	26
2.6. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию .....	27
2.7. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	28
2.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки .....	29
2.9. Структура годичного цикла подготовки.....	30
2.10. Годовой учебный план по программе спортивной подготовки в ДЮСШ "Каисса" на 52 недели .....	34
2.11. Годовые планы распределения учебных часов.....	37
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	46
3.1. Методические положения способствующие осуществлению качественного учебно-тренировочного процесса.....	47
3.2. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки .....	50
3.3. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.....	52
3.4. Рекомендации по планированию применения теоретической подготовки.....	84
3.5. Рекомендации по планированию общефизической подготовки .....	93
3.6. Рекомендации по планированию, применению средств и методов психолого-педагогического воздействия.....	95

3.7. Планы применения восстановительных средств и мероприятий .....	99
3.8. Планы антидопинговых мероприятий .....	102
3.9. Планы инструкторской и судейской практики .....	103
3.10. Требования мер безопасности .....	104
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ .....	106
4.1. Контроль за соблюдением федеральных стандартов спортивной подготовки и реализацией программ спортивной подготовки.....	106
4.2. Формы контроля и выполнение контрольно-нормативных и переводных требований. ....	109
4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на различных этапах подготовки .....	113
4.4. Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований. ...	115
4.5. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	117
5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ .....	118
5.1. Список литературных источников .....	118
5.2. Перечень аудиовизуальных средств .....	119
5.3. Перечень Интернет-ресурсов.....	122
6. ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	122

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА И ЕГО ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

ШАХМАТЫ – древняя интеллектуальная игра, имеющая многовековую историю. Сейчас – одна из наиболее распространенных настольных игр. Сочетает в себе элементы спорта, науки и искусства. Имеет воспитательное значение: способствует становлению личности, учит логически мыслить и планировать свои действия, развивает концентрацию внимания и усидчивость. При игре в шахматы проявляются многие особенности человеческой личности, поэтому они иногда используются в качестве модели научных исследований в психологии и педагогике. Использовались они и для выявления возможностей ЭВМ при решении задач так называемого переборного типа, когда из возможных элементов решения нужно выбрать наилучший.

В разных странах эта игра имеет свое название: в Англии – чесс (chess), в Испании – ахедрес (el ahedres), в Германии – шах (Schach), во Франции – эшек (echecs). Русское название происходит от персидского «шах мат» – властитель побежден.

### ИНДИЙСКИЕ ИСТОКИ

Существует древняя легенда, которая приписывает создание шахмат некоему брамину. За свое изобретение он попросил у раджи незначительную, на первый взгляд, награду: столько пшеничных зёрен, сколько окажется на шахматной доске, если на первую клетку положить одно зерно, на вторую — два зерна, на третью — четыре зерна и т. д. Оказалось, что такого количества зерна нет на всей планете (оно равно  $264 - 1 \approx 1,845 \times 10^{19}$  зёрен, чего достаточно, чтобы заполнить хранилище объёмом  $180 \text{ км}^3$ ). Так это было, или не совсем, сказать сложно, но, так или иначе, родиной шахмат является Индия.

Не позже начала VI века на северо-западе Индии появилась первая известная нам игра, родственная шахматам — чатуранга. Она имела уже вполне узнаваемый «шахматный» вид, но принципиально отличалась от современных шахмат двумя особенностями: игроков было четверо, а не двое (играли пара на пару), а ходы делались в соответствии с результатами бросания игральных костей. Каждый игрок имел по четыре фигуры (колесница (ладья), конь, слон, король) и по четыре пешки. Конь и король ходили так же, как в шахматах, колесница и слон были гораздо слабее нынешних шахматных ладьи и слона. Ферзя не было вовсе. Для выигрыша в партии нужно было уничтожить всё войско противников.

### АРАБСКИЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ

В том же VI или, возможно, в VII веке чатуранга была заимствована арабами. На Арабском Востоке чатуранга была преобразована: игроков стало двое, каждый получил под управление два комплекта фигур чатуранги, один из королей стал

ферзём (ходил на одно поле по диагонали). От костей отказались, стали ходить по одному ходу строго по очереди. Победа стала фиксироваться не по уничтожению всех фигур [противника], а по постановке мата либо пата, а также при завершении игры с королём и хотя бы одной фигурой против одного короля (последние два варианта были вынужденными, так как поставить мат со слабыми фигурами, унаследованными от чатуранги, удавалось далеко не всегда). Получившаяся игра называлась у арабов — шатрандж, у персов — «шатранг». Позднее, попав к таджикам, шатрандж получил на таджикском название «шахмат» (в переводе — «властитель повержен»). Первое упоминание о шатрандже датируется приблизительно 550 годом. 600 год — первое упоминание шатранджа в художественной литературе — персидской рукописи «Карнамук». В 819 году при дворе халифа аль-Мамуна в Хоросане прошёл турнир трёх сильнейших игроков того времени: Джабира ал-Куфи, Абылджафара Ансари и Зайраба Катана. В 847 году вышла первая шахматная книга, которую написал Аль-Алли.

### ПОЯВЛЕНИЕ ШАХМАТ НА РУСИ

Приблизительно в 820 году шахматы (точнее, арабский шатрандж под среднеазиатским названием «шахмат», в русском языке превратившимся в «шахматы») появились на Руси, придя, как считается, либо прямо из Персии через Кавказ и Хазарский каганат, либо от среднеазиатских народов, через Хорезм. Во всяком случае, русское название игры унаследовано от таджиков или узбеков, названия фигур в России также созвучны или аналогичны по смыслу арабским или среднеазиатским. Изменения в правилах, позже внесённые европейцами, с некоторым запозданием проникали на Русь, постепенно превратив старые русские шахматы в современные.

### ПРОНИКНОВЕНИЕ В ЕВРОПУ

В VIII—IX веке, при завоевании Испании арабами шатрандж попал в Испанию, затем, в течение нескольких десятилетий — в Португалию, Италию и Францию. Игра быстро завоевала симпатии европейцев, к XI веку она уже была известна во всех странах Европы и Скандинавии. Европейские мастера продолжили преобразование правил, в конечном итоге превратив шатрандж в современные шахматы. К XV веку шахматы приобрели, в общем, современный облик, хотя из-за несогласованности изменений ещё несколько веков в разных странах бытовали собственные, иногда достаточно причудливые, особенности правил. В Италии, например, вплоть до XIX века пешка, достигшая последней горизонтали, могла превращаться только в фигуры, которые уже сняты с доски. При этом ходить пешкой на последнюю горизонталь при отсутствии таких фигур не запрещалось; такая пешка оставалась пешкой и превращалась в первую взятую противником фигуру в момент, когда противник её брал. Там же была разрешена рокировка при наличии между ладьёй и королём фигуры и при прохождении королём битого поля.

По мере распространения шахмат в Европе стали появляться как собственно шахматные, так и художественные произведения, рассказывающие об этой игре. В 1160 году появилась первая шахматная поэма, которую написал Эзрой. В 1283 вышла первая шахматная книга в Европе — трактат Альфонса X Мудрого. Эта

книга представляет значительный исторический интерес, так как содержит описание и новых европейских шахмат, и уже отживающего шатранджа.

## РАЗВИТИЕ ШАХМАТНОЙ ТЕОРИИ

К XV—XVI векам шахматные правила в основном устоялись, благодаря чему началось развитие систематической шахматной теории. В 1561 году Руи Лопес издал первый полный учебник шахмат, в котором были рассмотрены выделяемые сейчас этапы партии — дебют, миттельшпиль и эндшпиль. Он же впервые описал характерный вид дебюта — «гамбит», в котором преимущество в развитии достигается путём жертвы материала.

Большой вклад в развитие шахматной теории в XVIII веке внёс Филидор. Он подверг серьёзному пересмотру взгляды предшественников, прежде всего, итальянских мастеров, считавших, что наилучшим стилем игры является массивованная атака на короля противника всеми наличными средствами и использовавших пешки только как вспомогательный материал. Филидор развил то, что сейчас называется позиционным стилем игры. Он считал, что игрок должен не бросаться в безрассудные атаки, а планомерно строить сильную, устойчивую позицию, наносить точно рассчитанные удары по слабостям позиции противника, при необходимости прибегать к разменам и упрощениям, если они ведут к выгодному эндшпилю. Правильная позиция, по Филидору, это, прежде всего, правильное расположение пешек. По словам Филидора, «Пешки — душа шахмат; только они создают атаку и защиту, от их хорошего или плохого расположения целиком зависит победа или поражение». Филидор разработал тактику продвижения пешечной цепи, настаивал на важности пешечного центра и проанализировал борьбу за центр. Во многом его идеи легли в основание шахматной теории следующего века. Книга Филидора «Анализ шахматной игры» стала классикой, она выдержала 42 издания только в XVIII веке и многократно переиздавалась позже.

## 1.2. НОРМАТИВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» разработана в соответствии с

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта шахматы, утвержденного приказом Минспорта России от 24 декабря 2012 г. № 513
- приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613 «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428).

МБУ ДО ДЮСШ «КАИССА» комитета по ФК и спорту г. Новороссийска осуществляет программы спортивной подготовки в соответствии с Уставом школы и в своей деятельности руководствуется гражданским кодексом Российской Федерации, кодексом законов о труде и другими нормативными актами по вопросам

образования, физической культуры и спорта, издаваемых государственными органами управления в пределах их компетенции.

### 1.3. НАПРАВЛЕННОСТЬ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Занятия шахматами с традиционной точки зрения относятся к физкультурно-спортивному направлению. Вместе с тем, характер и содержание обучения этой игре в значительной степени связаны с интеллектуально-мыслительной деятельностью, с общекультурным развитием и обладают широкими личностно-формирующими и образовательно-развивающими возможностями.

*а) Шахматы как вид спорта (особенности и проблемы эмоционально-физической нагрузки)*

Шахматы, как известно, относятся к спорту, несмотря на то, что игра в них не сопряжена с усиленной мышечной деятельностью. В период подготовки к выступлениям и во время самой игры шахматисты часто ведут малоподвижный образ жизни. По существу шахматы должны быть отнесены к гиподинамическому виду спорта, при этом характерной особенностью игры является то, что она сопровождается значительным эмоциональным и интеллектуальным напряжением. В процессе шахматной игры эмоции остаются как бы незавершенными, их отрицательное влияние на организм не гасится мышечной активностью. Продолжительность турнирной партии составляет в среднем около 5 часов.

Вместе с тем, известно, что способность успешно справляться с нервно-эмоциональным напряжением, возникающим во время игры, в значительной мере определяет спортивную форму шахматиста. Более того, эмоциональное напряжение необходимо для результативного творчества шахматиста. По справедливому замечанию известного философа, без человеческих эмоций никогда не бывало, нет и быть не может человеческого искания истины. Именно этому подчинен каждый ход шахматиста.

В процессе игры шахматист сам учится управлять своим эмоциональным состоянием. Этому способствует соблюдение рационального режима. Опытные шахматные бойцы сохраняют эмоциональную устойчивость, необходимую для успешной игры, с помощью переключения на другую деятельность, включающую мышечные нагрузки, прослушивание классической музыки и др. Юным шахматистам рекомендации об особенностях режима занятий и отдыха должен дать тренер-преподаватель.

*б) Воспитательные возможности шахмат и развитие мышления*

Шахматная игра не без основания относится и к спорту, и к искусству, и даже – к науке. Влияние шахмат на формирование интеллекта, логического, тактического и стратегического мышления общепризнанно.

Шахматы – подлинно военная игра. Клетчатая доска – это своеобразное поле сражения, на котором деревянные войска ведут бескровные шахматные схватки по законам, имеющим много общего с военной стратегией. Детей привлекает в

шахматную школу желание научиться успешно командовать этими войсками и общаться с противником через фигуры и игру. В дальнейшем они учатся планировать операции, вести атаку, стойко защищаться, быстро ориентироваться, быть выдержанными и организованными.

Играя партию, шахматист стремится к победе, напрягая свой ум, волю, духовно мобилизует себя. В значительной мере это становится привычкой, и целеустремленность, приобретенная в занятиях шахматами, со временем проецируется на другие виды жизненной деятельности, в том числе на учебу и работу.

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.

#### **1.4. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Актуальность программы обучения шахматам 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.



## 1.5. Обоснование новизны программы

МБУ ДО ДЮСШ «Каисса» реализует физкультурно-спортивную направленность спортивной деятельности, одной из которых являются шахматы.

В соответствии с Федеральными стандартами Минспорта России от 18.06.2013г. № 399 в программе спортивной подготовки по игровому виду спорта «Шахматы» не предусмотрено использование нетрадиционных видов шахмат.

Экспериментальная методика подготовки юных шахматистов, включающая в себя учебно-тренировочную программу, учитывающую механизмы формирования компонентов, входящих в структуру стратегического мастерства, необходимые психолого-педагогические условия, позволяющая проводить своевременное тестирование и корректировку уровня технико-тактических навыков игры в шахматы, способствует оптимальному и стабильному приросту спортивных результатов.

Ее использование влияет на повышение мотивации к более осознанному и углубленному усвоению учебно-тренировочного материала; появление осознанности в планировании действий; достижение промежуточных и основных целей; формирование навыка практического соотнесения в процессе совместной с тренером и индивидуальной деятельности усваиваемых дидактических структур; усиление потребности в текущей аналитической деятельности и самоконтроле.

Авторская методика использования нетрадиционных видов шахмат в учебно-тренировочном процессе подготовки юных шахматистов в качестве основных средств включает: проведение конкурсов на знание нетрадиционных видов шахмат, истории их возникновения; сеансы одновременной игры, проведение поединков и тренировочных турниров по разным видам нетрадиционных шахмат; участие в соревнованиях по Интернету, разыгрывание с укороченным контролем времени учебных позиций; игра в команде, консультационные партии.

Эффективность тренировочного процесса юных шахматистов определяется комплексом психолого-педагогических условий (последовательность изложения материала с учетом оптимального темпа усложнения решаемых заданий; выделение приоритетных проблем, присущих каждому из уровней подготовленности спортсмена; формирование у юных шахматистов обобщенных понятий, характеризующих генеральную направленность стратегии в игре; учет индивидуальных особенностей спортсменов при определении стратегии ведения шахматного поединка; использование в работе игровых методов обучения, позволяющих положительно воздействовать на уровень сформированности всех компонентов, входящих в структуру компонентов мастерства.

Типовой график использования нетрадиционных видов шахмат в практической части учебно-тренировочных занятий юных шахматистов в многолетнем цикле предполагает в течение каждого учебного года проведение 20-30 тренировочных занятий продолжительностью по 0.5-2 часа, что в общей сложности составляет 20-50 часов. Соревновательная нагрузка составляет 15-35 часов и состоит из турниров по быстрым шахматам (по 15 и 25 минут) и блицтурниров.

## **1.6. Практическая значимость и перспективы развития программы**

Реализация программы позволит:

- усовершенствовать процесс подготовки юных шахматистов;
- повысить их уровень квалификации и рост спортивных результатов;
- модернизировать программный материал ДЮСШ, СДЮСШОР, шахматных клубов и секций при работе с юными спортсменами, с помощью реализации методических рекомендаций, включающих специализированные упражнения по применению нетрадиционных видов шахмат.

## **1.7. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

Программа является основным документом при организации и реализации образовательной деятельности по шахматам в Спортивной школе.

1) Программа учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по шахматам;
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях шахматами.

2) Основными задачами реализации Программы являются:

*Обучающие:*

- Обучение основам шахматной игры;
- Подготовка квалифицированных спортсменов;
- Обучение комбинациям, теории и практике шахматной игры.

*Воспитательные:*

- Воспитание отношение к шахматам как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную и творческую направленность;
- Воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;
- Выработка у учащихся умения применять полученные знания на практике.

*Развивающие:*

- Развитие стремления детей к самостоятельности;
- Развитие умственных способностей учащихся: логического мышления, умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образное и аналитическое мышление;

3) Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирования знаний, умений, навыков в области физической культуры и в шахматах;
- освоение этапов спортивной подготовки;

4) Программа содержит следующие предметные области:

- теоретическая подготовка;
- практические занятия;
- общефизическая подготовка.

Программа предназначена для организации и планирования учебно-тренировочной работы по периодам и годам обучения. Изложенный в программе материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки. Теоретический и практический материал программы адаптирован к уровню младшего, среднего и старшего подросткового возраста. Учащиеся углубляют знания о законах игры, которые принципиально различны для трех стадий игры: дебюта, миттельшпиля и эндшпиля.

В процессе обучения шахматной игре по программе спортивной подготовки перед обучающимися раскрывается уже готовая, сложившаяся система знаний (теория шахматной игры), созданная человечеством в ходе всей его предшествующей истории. Учащиеся должны освоить с помощью тренера-преподавателя эти, уже известные человечеству знания. Важно, чтобы процесс изучения «добытых ранее знаний» шел в единстве с развитием индивидуальной мыслительной деятельности, с органичным усвоением и собственным «открытием старых истин» каждым учеником.

#### **1.8. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ И СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ**

Программа рассчитана на 9 лет обучения, предусматривает возраст занимающихся от 7 до 16 лет. Учебный год составляет 52 учебные недели. Количество занятий в неделю - от 3 до 6 раз.

Процесс обучения можно условно разделить на 3 этапа: начальное обучение и более углубленный курс.

Первый этап – этап начальной подготовки (до одного года, свыше одного года) связан с освоением основных правил шахматной игры и принципов ведения партии.

Второй этап – тренировочный этап (этап начальной специализации - до двух лет и этап углубленной специализации – свыше двух лет) – углубленное изучение шахматной теории. Ученик, прошедший оба этапа обучения, способен выполнить норму 1 разряда по шахматам.

Третий этап - этап совершенствования спортивного мастерства (срок реализации 2 года).

В силу индивидуальных способностей детей «программные этапы» возможно рассматривать как ступени обучения. Переход на следующую ступень (в группы 2-го и 3-го этапов) осуществляется в зависимости от освоения учащимся Программы.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (тесты, контрольные срезы, спортивные результаты), а также проверяется комиссией на переводных экзаменах.

Кроме теоретических и практических занятий данная программа предусматривает мероприятия по охране здоровья детей, их физическому развитию. Раздел общефизической подготовки присутствует во всех годовых учебных планах. В ходе теоретических занятий каждые 45 минут должна проводиться физкультурная пауза, включающая разнообразные комплексы гимнастики и массажа.

Итогом реализации данной программы является достижение обучающимися высокого уровня теоретической подготовки и спортивного мастерства, отражающихся в соревнованиях городского, районного, краевого масштаба.

**Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)**

Наименование этапа обучения	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года
Этап начальной подготовки	До одного года	5	15	15	6	Выполнение КПН по ОФП и ТП
	Свыше одного года	6	14	15	9	Выполнение КПН по ОФП и ТП
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации	7	10	15	12	выполнение КПН по ОФП и ТП 3 разряд
	Углубленной специализации	8-12	10	15	14	выполнение КПН по ОФП и ТП 3 разряд
			6	15	16	выполнение КПН по ОФП и ТП 2 - 1 разряд
			3	15	18	выполнение КПН по ОФП и ТП 2 - 1 разряд
			3	15	20	выполнение КПН по ОФП и ТП 1 разряд. КМС
Этап	До двух лет	13-14	1	12	24	подтвержден

<b>совершенство вождения спортивного мастерства</b>						ие КМС
---	--	--	--	--	--	--------

КПН\* - контрольно-переводные нормативы, ОФП\*- общая физическая подготовка, ТП\*- техническая подготовка

**Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов.  
Спортивная дисциплина: Шахматы, шахматы — командные соревнования.**

КМС (присваивается с 7 лет)	
<b>Условие выполнения нормы: средний персональный рейтинг Эло соперников</b>	<b>Норма: % набранных очков к количеству максимально возможных очков в фактически игранных партиях</b>
1901-1925	75
1926-1950	70
1951-1975	65
1976-2000	60
2001-2025	55
2026-2050	50
2051-2075	45
2076-2100	40
>2100	35

<b>Спортивные разряды</b>					
I		II		III	
Условие выполнения нормы: средний персональный рейтинг Эло соперников	Норма: % набранных очков к количеству максимально возможных очков в фактически игранных партиях	Условие выполнения нормы: средний персональный рейтинг Эло соперников	Норма: % набранных очков к количеству максимально возможных очков в фактически игранных партиях	Условие выполнения нормы: средний персональный рейтинг Эло соперников	Норма: % набранных очков к количеству максимально возможных очков в фактически игранных партиях
1701-1725	75	1501-1525	75	1301-1325	75
1726-1750	70	1526-1550	70	1326-1350	70
1751-1775	65	1551-1575	65	1351-1375	65
1776-1800	60	1576-1600	60	1376-1400	60
1801-1825	55	1601-1625	55	1401-1425	55
1826-1850	50	1626-1650	50	1426-1450	50
1851-1875	45	1651-1675	45	1451-1475	45
1876-1900	40	1676-1700	40	1476-1500	40
>1900	35	>1700	35	>1500	35

Юношеские спортивные разряды					
I		II		III	
Условие выполнения нормы: средний персональный рейтинг Эло соперников	Норма: % набранных очков к количеству максимально возможных очков в фактически иггранных партиях	Условие выполнения нормы: средний персональный рейтинг Эло соперников	Норма: % набранных очков к количеству максимально возможных очков в фактически иггранных партиях	Условие выполнения нормы: средний персональный рейтинг Эло соперников	Норма: % набранных очков к количеству максимально возможных очков в фактически иггранных партиях
1201-1209	75	1101-1109	75		
1210-1222	70	1110-1122	70		
1223-1235	65	1123-1135	65		
1236-1248	60	1136-1148	60	1000	60
1249-1261	55	1149-1161	55	1001-1025	55
1262-1274	50	1162-1174	50	1026-1050	50
1275-1287	45	1175-1187	45	1051-1075	45
1288-1300	40	1188-1200	40	1076-1100	40
>1300	35	>1200	35	>1100	35

#### Иные условия

1. Для выполнения нормы КМС и I спортивного разряда в спортивном соревновании по круговой или швейцарской системе должно быть фактически сыграно  $\geq 9$  партий в спортивной дисциплине «шахматы».

2. Для выполнения нормы II, III спортивных разрядов и I-III юношеских спортивных разрядов в спортивном соревновании по круговой или швейцарской системе должно быть фактически сыграно  $\geq 7$  партий в спортивной дисциплине «шахматы».

3. Для выполнения нормы спортивных разрядов в спортивном соревновании по системе с выбыванием после первого поражения должно быть фактически сыграно  $\geq 8$  партий в спортивной дисциплине «шахматы».

4. Для выполнения нормы спортивных разрядов в спортивном соревновании по круговой или швейцарской системе спортсменом должно быть фактически сыграно  $\geq 7$  партий в спортивной дисциплине «шахматы — командные соревнования».

5. Первенство России проводится в возрастных категориях: юниоры, юниорки (до 21 года); юноши, девушки (до 19 лет); юноши, девушки (до 17 лет); юноши, девушки (до 15 лет); мальчики, девочки (до 13 лет); мальчики, девочки (до 11 лет); мальчики, девочки (до 9 лет).

6. Для определения среднего персонального рейтинга Эло соперников в спортивном соревновании по круговой или швейцарской системе необходимо

суммировать средние персональные рейтинги Эло соперников спортсмена в спортивном соревновании. Полученная таким образом сумма делится на количество соперников спортсмена в спортивном соревновании.

7. При отсутствии персонального рейтинга Эло у спортсменов, имеющих КМС или I спортивный разряд, или II спортивный разряд, или III спортивный разряд и впервые принимающих участие в спортивном соревновании по круговой и швейцарской системе с обчетом персонального рейтинга Эло, начальная оценка персонального рейтинга Эло устанавливается: для спортсменов, имеющих III спортивный разряд — 1450; для спортсменов, имеющих II спортивный разряд — 1650; для спортсменов, имеющих I спортивный разряд — 1850; для спортсменов, имеющих спортивный разряд КМС — 2050.

8. В спортивном соревновании по круговой и швейцарской системе участники, не имеющие спортивного разряда, учитываются как имеющие персональный рейтинг Эло 1000.

### 1.9. ДОКУМЕНТ ВЫДАВАЕМЫЙ ОБУЧАЮЩЕМУСЯ ПО ОКОНЧАНИИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Лицевая сторона  
Приложение № 1  
к приказу директора  
от \_\_\_\_\_ 2015 года  
№ \_\_\_\_\_

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Каисса» муниципального образования г. Новороссийск МБУ ДО ДЮСШ «Каисса»	
Свидетельство об обучении	
(фамилия, имя, отчество – при наличии)	
(дата рождения)	
прошел (-ла) обучение по	
М.П. № _____	Директор Дата выдачи

Оборотная сторона

Наименование образовательной программы	Общее количество часов по программе	Спортивный разряд


#### Технические требования к свидетельству об обучении

Свидетельство об обучении имеет размер формата А5 (210\*148 мм.), изготавливается на бумаге плотностью не менее 120 г/м<sup>2</sup>. Заполнение свидетельства производится ручным или машинным способом.

Приложение № 2  
к приказу директора  
от \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . 2015  
№ \_\_\_\_

#### Порядок выдачи документа об обучении по образовательным программам МБУ ДО ДЮСШ «КАИССА»

1. Настоящий Порядок устанавливает правила выдачи документа об обучении лицам, освоившим в полном объеме образовательные программы по видам спорта в МБУ ДО ДЮСШ «КАИССА» (далее – учреждение).
2. Документом об обучении по образовательным программам по видам спорта является свидетельство об обучении.
3. Форма свидетельства об обучении утверждается приказом директора учреждения.
4. Свидетельство об обучении выдается обучающимся, по заявлению их родителей (законных представителей), иным гражданам – по их личному заявлению.
5. Свидетельство об обучении с указанием спортивного разряда выдается при условии выполнения обучающимся учебного плана.
6. Свидетельство об обучении выдается учреждением в срок, не превышающий 10 календарных дней со дня регистрации поступления заявления.
7. В свидетельстве об обучении может указываться освоение одной или нескольких образовательных программ.
8. Свидетельство об обучении выдается на основании приказа директора учреждения о завершении обучения по соответствующей образовательной программе (программам) по виду спорта.
9. Выдаваемому свидетельству об обучении присваивается номер. Номер свидетельства об обучении включает в себя: две последние цифры года, в котором осуществляется выдача свидетельства об обучении, знак "-" (тире), порядковый номер записи в книге учета выданных свидетельств об обучении (например, 14-42).
10. Свидетельство об обучении может быть выдано в любое время после завершения освоения образовательной программы.
11. Взамен утерянного (утраченного) свидетельства об обучении выдается его дубликат.



На дубликate свидетельства об обучении в правом верхнем углу лицевой стороны бланка проставляется оттиск штампа «ДУБЛИКАТ».

12. Присвоенный учреждением в соответствии с настоящим Порядком номер свидетельства об обучении сохраняется при выдаче дубликата свидетельства об обучении.

13. Свидетельство об обучении выдается под личную подпись обучающемуся при предъявлении им документа, удостоверяющего личность, либо родителям (законным представителям) несовершеннолетнего обучающегося на основании документов, удостоверяющих их личность, либо иному лицу на основании документа, удостоверяющего личность, и оформленной в установленном порядке доверенности.

14. Учреждение ведет Книгу учета выданных свидетельств об обучении на бумажном носителе и (или) в электронном виде по форме согласно приложению № 1 к настоящему Порядку.

15. Информация о месте выдачи свидетельств об обучении и часах приема размещается на официальном сайте учреждения.

Приложение № 1  
к Порядку выдачи  
документа об обучении  
по образовательным программам по видам спорта

**Книга учета выданных свидетельств об обучении**  
**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Каисса» муниципального образования г. Новороссийск**

№ п/ п	Дата получения свидетельства об обучении	ФИО обучающегося	Наименование образовательной программы (образовательных программ)	Дата и номер приказа об освоении образовательной программы (образовательных программ)	ФИО и подпись получателя свидетельства об обучении
1	2	3	4	5	6

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ПО ВИДУ СПОРТА ШАХМАТЫ

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства - многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. Весь процесс многолетней тренировки спортсмена делится на 3 основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в учебных группах спортивных школ.

#### 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	5	10-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	7	6-9
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	2-5

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 образовательного учреждения) на выездах в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в

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

3. Возраст зачисления в группу СС 1 в порядке исключения может быть занижен, на основании показанного результата в официальных соревнованиях при наличии 1 спортивного разряда 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). Здесь определено время по тарификации.

6. Количество занимающихся в группе СС минимально, максимально не может меняться.

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

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

## **2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО РАЗДЕЛАМ ОБУЧЕНИЯ, ВКЛЮЧАЯ ВРЕМЯ, ОТВОДИМОЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ И ПО ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ПЛАНАМ.**

В процессе реализации Программы предусматривается следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему годового учебного плана.

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

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	первый год	второй	до двух	свыше	

		год	лет	двух лет	
<b>Общая физическая подготовка (%)</b>	15	15	15	15	15
<b>Психологическая подготовка (%)</b>	10	10	20	20	25
<b>Техническая подготовка (%)</b>	30	25	30	30	30
<b>Тактическая, подготовка (%)</b>	25	30	20	10	10
<b>Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)</b>	20	20	25	25	20

Система многолетней подготовки шахматистов требует четкого планирования и учета нагрузки на всех этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки обучающихся соотношение различных видов подготовки меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства обучающихся.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы по виду спорта шахматы измеряется в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (года) подготовки обучающихся.

Основными формами осуществления многолетней 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. Основной формой являются тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию.

### 2.3. РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

#### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	первый год	второй год	До двух лет	Свыше двух лет	
<b>Количество часов в неделю</b>	6	8	9	12	24-28
<b>Количество тренировок в неделю</b>	3-4	3-5	5-6	6-9	9-14
<b>Общее количество часов в год</b>	312	416	468	624	1248-1456
<b>Общее количество тренировок в год</b>	156-208	156-260	260-312	312-468	468-728

Расписание тренировочных занятий составляется и утверждается директором ДЮСШ «Каисса» по представлению тренеров, в соответствии с нормами СанПиНа, с учетом возрастных особенностей занимающихся, времени обучения их в образовательных учреждениях.

Группы спортивной подготовки комплектуются из числа наиболее способных к занятиям шахматами детей, подростков, юношей и девушек и отвечающих требованиям по уровню спортивной подготовленности данному этапу. Зачисление и перевод на этапы подготовки, начиная с этапа начальной подготовки второго года обучения, осуществляется на основании сдачи спортсменами контрольно-переводных нормативов. В отдельных случаях спортсмены, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в тренировочную группу в порядке исключения по решению методического совета при условии, что эти спортсмены имеют потенциал, позволяющий достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течении года. В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем спортсмены его тренировочной группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год спортивной подготовки с согласия методического совета.

Общегодовой объем тренировочного процесса, начиная с тренировочного этапа первого года подготовки может быть сокращен не более чем на 25 %, при объединении в одну группу занимающихся на различных этапах подготовки, разного возраста и спортивной квалификации разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов (Постановление главы администрации Краснодарского края № 1337 от 17.12.2008 г., приложение № 4).

Недельный и годовой режимы осуществления тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по годам обучения утверждаются приказом директора.

Тренировочный процесс в ДЮСШ «Каисса» ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

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

на этапе начальной подготовки - 2 часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов;

при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Рабочее время тренеров определяется в академических часах.

#### **2.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ (СОРЕВНОВАНИЙ И ОТДЕЛЬНЫХ ВСТРЕЧ) ПО ВИДУ СПОРТА ШАХМАТЫ**

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных. Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки спланирован так, чтобы юные шахматисты могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время.

Игровая соревновательная нагрузка с возрастом и стажем занятий постоянно возрастает в противовес игровой подготовке, которая проводится в тренировочном

процессе. Рекомендуются следующие минимальные показатели соревновательной нагрузки с учетом возраста обучающихся и этапа подготовки.

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

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

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

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

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

Порядок организации тренировочных сборов.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства организацией проводятся тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификация тренировочных сборов приведенной в таблице ниже.

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

При проведении тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;

- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;

- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;

- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров, тренеров-преподавателей, с установлением доплаты к ставке заработной платы до 30% от должностного оклада);

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

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

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

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;

- распорядок дня спортсменов;

- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий



## 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	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
.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.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

.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
.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

## **2.5. МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ КЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ**

### Медицинские требования.

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по шахматам и к участию в спортивных соревнованиях. Для этого два раза в год проводится углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку.

### Возрастные требования.

#### **Минимальный возраст для зачисления на этап подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Этап начальной подготовки	5
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	7
Этап совершенствования спортивного мастерства	12

### Психофизические требования.

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

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

## **2.6. ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ**

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем.

### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки по шахматам**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования, спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1	кабинет для шахмат, подготовленный к учебному процессу в соответствии с требованиями и нормами САНПиНа	штук	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2	комплекты шахмат		
3	шахматные часы		
4	демонстрационная доска с комплектом демонстрационных фигур		
5	интерактивный шахматный комплект (мультимедийный проектор, экран, программное обеспечение для занятий)		
6	шахматные программы для ПК (информационно-поисковые-игровые системы, обучающие программы)		
7	стол для руководителя		
8	столы и стулья для учащихся		
9	рабочие тетради для записи		
10	дидактический материал (диаграммы с заданиями по различным темам, пакеты контрольных работ)		

11	судейские и организационные документы (турнирные таблицы, протоколы, карточки участников)		
12	шахматная литература (учебники, задачники и периодика) и др.		

## 2.7. ТРЕБОВАНИЯ К КОЛИЧЕСТВЕННОМУ И КАЧЕСТВЕННОМУ СОСТАВУ ГРУПП ПОДГОТОВКИ

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

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

### Требования к количественному и качественному составу групп подготовки отделения шахмат ДЮСШ «Каисса»

Учебные группы	Возраст зачисления	Количество учащихся в группе		Разрядные требования
		Мин.	Макс.	
<b>Группы начальной подготовки</b>				
1 год обучения	5 лет	10-12	25	Выполнение контрольных нормативов
2 год обучения	7 лет	10-12	20	
<b>Учебно-тренировочные группы</b>				
1 год обучения	7 лет	6-9	14	3 ю
2 год обучения	8 лет	6-9	14	2 ю
3 год обучения	<b>9 лет</b>	6-9	12	2 ю
4 год обучения	10 лет	6-9	12	2
5 год обучения	11 лет	6-9	12	1
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>				
1 год обучения	12 лет	2-5	10	КМС
2 год обучения	13 лет	2-5	10	КМС



Восторженный							Унылый
Радостный							Печальный
Отдохнувший							Усталый
Свежий							Изнуренный
Сонливый							Возбужденный
Желание отдохнуть							Желание работать
Спокойный							Озабоченный
Оптимистичный							Пессимистичный
Выносливый							Утомленный
Бодрый							Вялый
Соображать трудно							Соображать легко
Рассеянный							Внимательный
Полный надежд							Разочарованный
Довольный							Недовольный
Самочувствие хорошее							Самочувствие плохое

#### ◆ Система выбора оценки

«0» - когда совершенно ясно, здоров или болен, нет никакого предпочтения в ту или иную сторону, как бы полная неопределенность в самооценке;

«1» - при наличии хотя бы одного, пусть и незначительного признака, позволяющего судить о преобладании того или иного состояния; в таких случаях в повседневной жизни обычно говорится - «пожалуй», «мне кажется» и т.д.;

«2» - когда для человека его состояние ясно и не вызывает сомнения; особо следует подчеркнуть, что здесь важна не сила фиксированного состояния, а его четкая выраженность, наличие;

«3» - когда соответствующее состояние не только четко выражено, но и присутствует в сильной форме.

Учащиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах.

Учащиеся этого этапа должны уметь подбирать основные комбинации для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать решение комбинации, замечать и исправлять ошибки при решении комбинаций другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в решении отдельных комбинаций и задач.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности обучающегося

## 2.9. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Планирование подготовки шахматистов тесно связано с современными представлениями о планировании подготовки спортсменов, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

*Микроциклом* тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно

законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, в шахматах, длительность микроцикла составляет одну или две недели, это связано со средней продолжительностью соревнований.

В шахматах применяются следующие основные типы микроциклов. *Втягивающие* - характеризуются невысокой суммарной нагрузкой, постепенно повышающейся к концу цикла, направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе, применяются в подготовительном периоде, ими начинаются мезоциклы.

*Ударные* - характеризуются большим суммарным объемом работы и интенсивности (постепенно понижающимися) с целью адаптации организма к решению основных задач технико-тактической, психологической, физической и интегральной подготовки, применяется в подготовительном и соревновательном периодах. *Раскачивающие* - характеризуются, как и ударные, большим суммарным объемом работы и интенсивности (ступенчато повышающие) с целью адаптации организма, постепенного приспособления, развития выносливости.

*Подводящие* - подведение организма спортсмена к соревнованиям, проводятся перед соревнованиями, решают вопросы воспроизведения соревнования и полноценного восстановления после него.

*Соревновательные* — строятся в соответствии с программой и условиями соревнований, продолжительность зависит от вида программы (классическая, быстрая, молниеносная), контроля времени на одну партию, количества туров и пауз между ними.

*Восстановительные* - оптимизация процессов восстановления после соревновательной деятельности, ими завершаются соревновательные и ударные микроциклы. При планировании нагрузок в микроциклах необходимо учитывать тип личности (интроверт, экстраверт), темперамент (холерический, флегматический, сангвинистический, меланхолический), пол.

*Мезоцикл* - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. В шахматах применяются втягивающие, базовые, развивающие, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительные мезоциклы.

*Втягивающий мезоцикл:* основные задачи - постепенное подведение спортсмена к эффективному выполнению специфической шахматной тренировочной работы; средства - решение специальных шахматных упражнений, выработка навыков и умений соревновательной деятельности в сочетании с общефизической подготовкой как базы интеллектуальной выносливости.

*Базовый мезоцикл:* основные задачи – повышение функциональных возможностей организма, становление технико-тактической и психологической подготовленности. Для этого используются разнообразные средства большого объема и интенсивности нагрузок.

*Развивающий мезоцикл:* основные задачи - развитие интеллектуальных умений и навыков (умения рассчитывать варианты, анализировать и оценивать позицию, комбинационного зрения), развитие физических качеств. В цикле используются средства - вспомогательной физической подготовки большого объема и интенсивности, высокой концентрации направленности, малой вариативности,

специальные шахматные упражнения (игра «вслепую», игра не передвигая фигур, решение упражнений не глядя на доску).

*Контрольно-подготовительный мезоцикл:* основные задачи - синтез всех видов подготовки в соревновательной деятельности. Для этого используется широкий набор соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным (разыгрывание партий эталонов, учебно-тренировочные партии).

*Предсоревновательный мезоцикл:* основные задачи - устранение мелких недостатков технико-тактической и психической подготовки, их совершенствование, «шлифовка». Используются микроциклы специальной подготовки, имитирующие соревновательные.

*Соревновательный мезоцикл:* основные задачи - эффективное выступление на соревнованиях, широко используются соревновательные упражнения, специально подготовительные (стабилизирующие) и восстановительные микроциклы.

*Восстановительный мезоцикл* (переходный период): основные задачи - медицинская, психолого-педагогическая реабилитация, полное восстановление организма. Период может делиться на три части - первая, плавное снижение нагрузок и медицинская реабилитация, лечения; вторая, пассивного отдыха и психической реабилитации; третья, активного отдыха с постепенным повышением нагрузок. Для восстановления используют неспецифические средства.

Суммарная нагрузка микроциклов в мезоцикле может колебаться в широких пределах в зависимости от задач подготовки и времени восстановления после нагрузок. Микроциклы могут проводиться на фоне полного или частичного восстановления от предыдущих нагрузок, на фоне утомления, что способствует предельной мобилизации функциональных систем организма.

### **Нагрузка микроциклов в базовых мезоциклах на этапах многолетней подготовки**

Номера микроциклов	Этапы многолетней подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (специализированной подготовки)	Этап спортивного совершенствования
I	Втягивающий – средняя нагрузка	Втягивающий, средняя нагрузка, 1 занятие с большой нагрузкой	Ударный, 4 занятия с большой нагрузкой
II	Ударный, 2 занятия с большой нагрузкой	Ударный, 3 занятия с большой нагрузкой	Ударный, значительные, 3 занятия с большой нагрузкой
III	Ударный, значительная нагрузка, 1 занятие с большой нагрузкой	Ударный, значительная нагрузка, 1 занятие с большой нагрузкой	Ударный, 6 занятий с большой нагрузкой
IV	Восстановительный, малая нагрузка	Восстановительный, малая нагрузка	Восстановительный, малая нагрузка



## Нагрузка микроциклов в мезоциклах различного типа

Мезоцикл	Номера и нагрузка в мезоциклах			
	I	II	III	IV
Втягивающий	Втягивающий - средняя нагрузка	Втягивающий - средние нагрузки, 1 занятие с большой нагрузкой	Ударный -3 занятия с большой нагрузкой	Восстановительный - малые нагрузки
Базовый	Ударный -4 занятия с большой нагрузкой	Ударный - значительные нагрузки, 3 занятия с большой нагрузкой	Ударный -5 занятий с большой нагрузкой	Восстановительный - малые нагрузки
Контрольно-подготовительный	Ударный -5 занятий с большой нагрузкой	Восстановительный - малые нагрузки	Ударный -5 занятий с большой нагрузкой	Восстановительный - малые нагрузки

*Макроцикл* (большие циклы) имеет законченную целевую программу подготовки и реализации спортивных достижений спортсменом на главных соревнованиях сезона.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапе III периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней тактической подготовке, что способствует развитию внимания. На этом этапе подготовки исключительно важное значение, имеет обучение лиц, проходящих спортивную подготовку, технике расчета вариантов. Формирование навыков разыгрывания типичных позиций для матования и умений создать необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования техники реализации материального преимущества. Важно стремиться к тому, чтобы лица, проходящие спортивную подготовку, с самого начала овладевали основами техники выполнения заданий, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала шахматной подготовки.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В группах первых двух лет подготовки главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней тактической подготовке, повышению уровня сложности решаемых заданий, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов шахматной игры. При планировании годичных циклов для проходящих спортивную подготовку свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами заданий на выигрыш материала решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней тактической и технической подготовленности и на этой базе повышение уровня стратегической оценки позиции. Продолжительность подготовительного периода - 16-18 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных

средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей тактической подготовки, развития внимания, быстроты и точности расчета вариантов. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

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

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

На этапе ССМ процесс спортивной тренировки направлен на развитие надежного дебютного репертуара приближенного к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

## **2.10. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ДЮСШ «КАИССА» НА 52 НЕДЕЛИ**

Годовой учебный план занятий в ДЮСШ составляется из расчета 52 недели занятий.

В годовом учебном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и на основные разделы по предметным областям:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- развитие творческого мышления.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН (В ЧАСАХ) ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ШАХМАТЫ ДЮСШ «КАИССА»

№ П/П	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ									
		НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ		ТРЕНИРОВОЧНЫЙ						СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	
		до одного года	свыше одного года	этап начальной специализации		этап углубленной специализации			до двух лет		
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>84</b>	<b>190</b>	<b>222</b>	<b>298</b>	<b>348</b>	<b>428</b>	<b>478</b>	<b>478</b>	<b>642</b>	
	Шахматы в нашей стране и за рубежом.	2	2	5	5	10	19	10	10	10	
	2. История шахмат.	5	5	5	5	5	18	21	21	21	
	3. Дебютная подготовка.	5	20	20	26	31	50	40	41	86	
	4. Середина игры.	5	25	30	36	42	42	42	50	91	
	5. Изучение эндшпиля.		15	23	31	354	42	42	35	82	
	6. Тактика.	10	32	35	25	36	42	40	38	65	
	7. Стратегия.	5	12	20	25	37	44	40	38	38	
	8. Приёмы шахматной борьбы.	2	2	6	12	14	14	16	16	16	
	9. Нетрадиционные виды шахмат		4	8	12	18	22	24	26	26	
	10. Реабилитация.	-	-	1	2	4	6	8	8	8	
	11. Психологические аспекты турнирной борьбы	-	1	4	4	6	6	18	18	18	
	12. Этика шахмат.	1	1	2	2	2	2	2	2	2	
	13. Основы судейства соревнований.	-	-	1	2	4	4	6	6	6	
	14. Шахматная композиция.	4	2	2	2	4	6	20	20	20	
	15. Шахматная литература и периодика.	5	8	10	22	24	26	28	28	28	
	16. Шахматные компьютерные программы	7	7	7	17	20	25	25	25	25	
	17. Шахматные задачи и этюды.	10	32	28	40	20	20	30	30	30	
	18. Общефизическая подготовка шахматиста-спортсмена.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	19. Питание и спортивный режим шахматиста.	3	2	3	3	5	5	7	7	7	
	20. Индивидуальные занятия.	10	15	18	22	26	30	54	54	54	
<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>228</b>	<b>278</b>	<b>402</b>	<b>430</b>	<b>484</b>	<b>626</b>	<b>562</b>	<b>602</b>	<b>606</b>	
	1. Тренировочные партии.	97	114	134	157	171	204	150	150	174	
	2. Консультационные партии.	-	-	20	20	24	26	24	24	24	
	3. Тематические турниры.	10	5	15	20	28	-	-	40	-	
	4. Сеансы одновременной игры.	25	20	50	50	50	60	-	-	40	
	5. Задания и игры для развития мышления	24	29	35	31	38	35	10	10	10	
	6. Блицтурниры.	-	6	14	18	20	50	60	60	60	
	7. Комментирование партий.	-	-	14	14	24	40	40	40	40	
	8. Конкурсы решения задач и этюдов.	28	30	30	28	25	60	60	60	60	
	9. Работа с литературой.	2	4	20	20	24	30	40	40	40	
	10. Инструкторская и судейская	-	-	-	-	2	13	10	10	10	

	практика.									
	11. Участие в соревнованиях.	30	50	50	60	70	100	160	120	140
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	10	10	10	6	4	4	4	4	4
<b>4</b>	<b>Переводные контрольные нормативы</b>	12	10	10	6	4	4	4	4	4
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ ГОД (НА 52 НЕДЕЛИ)</b>		<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>
<b>5</b>	<b>Тренировочные сборы</b>	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно массовых мероприятий								
<b>6</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	Один раз в год( по утвержденному плану образовательной организации								
<b>7</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	Один раз по итогам освоения года этапа подготовки								

## 2.11. ГОДОВЫЕ ПЛАНЫ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

### Годовой план распределения учебных часов этапа начальной подготовки первого года обучения

№	Темы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Физическая культура и спорт в России						1							1
2	Шахматный кодекс Судейство и организация соревнований			2										2
3	Исторический обзор развития шахмат	1		1		1		1			1			5
4	Дебют				2	2	2	2			2			10
5	Миттельшпиль	5	5	5	4	4	5	4	6	4	4			48
6	Эндшпиль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
7	Квалификационные турниры анализы партий и типовых позиций, индивидуальные занятия	15	15	15	15	15	15	15	15	15	9	11		155
8	Теоретические и судейские семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся				2					2				4
9	Консультационные партии, конкурсы решений задач и комб., сеансы одновр. Игры	2	2		1	2		2	3		4	4	7	27
10	Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований	1								1				
11	Общефизическая подготовка		2	3	3	3	3	3	3	3	8	4	5	40
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ В ГОД (52 НЕДЕЛИ)</b>		<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>27</b>	<b>30</b>	<b>19</b>	<b>12</b>	<b>312</b>
13	Участие в официальных соревнованиях	Согласно календарному плану соревнований												

**Годовой план распределения учебных часов  
этапа начальной подготовки второго года обучения**

№	Темы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Физическая культура и спорт в России					1								1
2	Шахматный кодекс Судейство и организация соревнований	1							1					2
3	Исторический обзор развития шахмат	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
4	Дебют	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
5	Миттельшпиль	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5			57
6	Эндшпиль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2			29
7	Нетрадиционные виды шахмат						1	1	1	1				4
8	Основы методики тренировки шахматиста		2											2
9	Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста						1							1
10	Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций. Индивидуальные занятия	16	22	22	22	22	23	23	23	23	23	17	17	253
11	Теоретические и судейские семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся				2			2		2	2	2		10
12	Консультационные партии, конкурсы решений задач и комб., сеансы одновр. Игры											6		6
13	Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований	1				1				1				3
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ В ГОД (52 НЕДЕЛИ)</b>		<b>36</b>	<b>42</b>	<b>40</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>30</b>	<b>22</b>	<b>468</b>
14	Участие в официальных соревнованиях	Согласно календарному плану соревнований												

**Годовой план распределения учебных часов  
тренировочного этапа (этапа начальной специализации)  
первого года обучения**

№	Темы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Физическая культура и спорт в России		1											1
2	Шахматный кодекс Судейство и организация соревнований	1						1						2
3	Исторический обзор развития шахмат	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	30
4	Дебют	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	45
5	Миттельшпиль	8	8	8	8	8	8	12	12	10	15	15		112
6	Эндшпиль	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	45
7	Основы методики тренировки шахматиста	1							1					2
8	Нетрадиционные виды шахмат			1	1	1	1	1	1	1	1			8
9	Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста	1												1
10	Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций. Индивидуальные занятия	23	28	23	28	23	23	23	28	23	23	18	18	281
11	Теоретические и судейские семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся				2			2		2	2	2		10
12	Консультационные партии, конкурсы решений задач и комб., сеансы одновр. Игры											10	11	21
13	Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований	1	2											4
14	Общесфизическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
15	Советская и зарубежная литература											1	1	2
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ В ГОД (52 НЕДЕЛИ)</b>		<b>52</b>	<b>57</b>	<b>49</b>	<b>54</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>54</b>	<b>57</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>43</b>	<b>624</b>
16	Участие в официальных соревнованиях	Согласно календарному плану соревнований												

**Годовой план распределения учебных часов  
тренировочного этапа (этапа начальной специализации)  
второго года обучения**

№	Темы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Физическая культура и спорт в России	1						1						2
2	Шахматный кодекс Судейство и организация соревнований	1	1		1		1							4
3	Исторический обзор развития шахмат	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
4	Дебют	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	10	10	60
5	Миттельшпиль	12	12	12	10	10	10	10	10	10	10	10		120
6	Эндшпиль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10		60
7	Нетрадиционные виды шахмат				2	2	2	2	2	2				12
8	Основы методики тренировки шахматиста			2						2				2
9	Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста	1						1		1				3
10	Советская и зарубежная шахматная литература							2						2
11	Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций. Индивидуальные занятия	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	28	314
12	Теоретические и судейские семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся				2			3	3	3	3	3	3	20
13	Консультационные партии, конкурсы решений задач и комб., сеансы одновр. Игры										11	12	12	35
14	Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований													
15	Общеспортивная подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
16	Советская и зарубежная литература						2		2					4
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ В ГОД (52 НЕДЕЛИ)</b>		58	56	57	58	55	58	60	60	61	69	78	58	728
17	Участие в официальных соревнованиях	Согласно календарному плану соревнований												



**Годовой план распределения учебных часов  
тренировочного этапа (этапа углубленной специализации)  
третьего года обучения**

№	Темы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Физическая культура и спорт в России	1						1						2
2	Шахматный кодекс Судейство и организация соревнований					2								4
3	Исторический обзор развития шахмат	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			40
4	Дебют	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7			70
5	Миттельшпиль	14	14	11	11	11	11	11	11	15	15			124
6	Эндшпиль	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			60
7	Нетрадиционные виды шахмат			3	3	3	3	3	3					18
8	Основы методики тренировки шахматиста		1	1				1	1					4
9	Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста	1			1					1				3
10	Советская и зарубежная шахматная литература				2				2					4
11	Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций. Индивидуальные занятия	27	27	27	27	27	27	27	27	26	26	48	48	364
12	Теоретические и судейские семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся		2		2		2		2		2	10	10	30
13	Консультационные партии, конкурсы решений задач и комб., сеансы одновр. Игры	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	45
14	Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований		2							2				4
15	Общеспортивная подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
16	Советская и зарубежная литература						2		2					4
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО</b>		<b>68</b>	<b>71</b>	<b>67</b>	<b>72</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>69</b>	<b>67</b>	<b>67</b>	<b>832</b>

<b>ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ В ГОД (52 НЕДЕЛИ)</b>														
16	Участие в официальных соревнованиях	Согласно календарному плану соревнований												

**Годовой план распределения учебных часов  
тренировочного этапа (этапа углубленной специализации)  
четвертого года обучения**

№	Темы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Физическая культура и спорт в России	1							1					2
2	Шахматный кодекс Судейство и организация соревнований					2					2			4
3	Исторический обзор развития шахмат	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			40
4	Дебют	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8			80
5	Миттельшпиль	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13	3	5	130
6	Эндшпиль	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7			70
7	Нетрадиционные виды шахмат	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		22
8	Основы методики тренировки шахматиста			2					2					4
9	Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста		1				1			1				3
10	Советская и зарубежная шахматная литература				2				2					4
11	Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций. Индивидуальные занятия	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	44	44	430
12	Теоретические и судейские семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся		6	4	6	4	6	4	6	4				40
13	Консультационные партии, конкурсы решений задач и комб., сеансы одновр. Игры	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		55
14	Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований		2							2				4
15	Общесфизическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
16	Советская и зарубежная литература			1	1			1	1					4
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ В ГОД (52 НЕДЕЛИ)</b>		77	85	83	83	82	83	81	88	82	79	59	54	936
17	Участие в официальных соревнованиях	Согласно календарному плану соревнований												





16	Советская и зарубежная литература			1	1			1	1					4
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ В ГОД (52 НЕДЕЛИ)</b>		<b>91</b>	<b>95</b>	<b>98</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>94</b>	<b>91</b>	<b>85</b>	<b>73</b>	<b>68</b>	<b>69</b>	<b>1040</b>
17	Участие в официальных соревнованиях	Согласно календарному плану соревнований												

**Годовой план распределения учебных часов  
этапа совершенствования спортивного мастерства второго года обучения**

№	Темы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Физическая культура и спорт в России		1						1					2
2	Шахматный кодекс Судейство и организация соревнований			2		2					2			6
3	Исторический обзор развития шахмат	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			50
4	Дебют	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11	121
5	Миттельшпиль	13	13	13	12	12	11	13	12	12	8	8		135
6	Эндшпиль	18	18	18	18	9	8	8	8	8	5	3		121
7	Нетрадиционные виды шахмат	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2		26
8	Основы методики тренировки шахматиста			2				2						4
9	Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста		1				1			1				3
10	Советская и зарубежная шахматная литература			2				2						4
11	Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций. Индивидуальные занятия	36	36	37	37	37	37	37	37	39	27	40	40	430
12	Теоретические и судейские семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся	15	15	15	15	6	5	5	5	5	5			91
13	Консультационные партии, конкурсы решений задач и комб., сеансы одновр. Игры	17	17	17	19	17	16	16	16	16	16	10	10	187
14	Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований		2							2				4

15	Общефизическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
16	Советская и зарубежная литература			1	1			1	1					4
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ В ГОД (52 НЕДЕЛИ)</b>		<b>121</b>	<b>125</b>	<b>129</b>	<b>125</b>	<b>106</b>	<b>101</b>	<b>105</b>	<b>102</b>	<b>105</b>	<b>85</b>	<b>78</b>	<b>66</b>	<b>1248</b>
17	Участие в официальных соревнованиях	Согласно календарному плану соревнований												

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и директоров, и является основным документом учебно-тренировочной, методической и воспитательной работы в ДЮСШ. Она раскрывает весь комплекс предметных областей обучения и тренировочных занятий в ДЮСШ.

Подготовка шахматиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке спортсменов шахматистов высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных: отобранных в группы молодых шахматистов, уровня профессиональной подготовленности тренеров-преподавателей, наличия материально-технической базы и от высокого качества организации всего учебно-тренировочного процесса. При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировочного процесса, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных воздействий.

Основные задачи поэтапной подготовки:

- привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- воспитание волевых, морально стойких граждан страны;
- подготовка высококвалифицированных спортсменов, резерва сборной команды Краснодарского края.

Программа содержит разделы, в которых освещены задачи и материалы по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, игровой, психологической), средства и формы подготовки, восстановительные мероприятия.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов.

Методическая часть программы включает примерные тренировочные планы по основным видам подготовки. Содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий; распределению по

годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля.

### **3.1 МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ СПОСОБСТВУЮЩИЕ ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ КАЧЕСТВЕННОГО УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

В программе спортивной подготовки реализуются следующие методические положения:

- Преемственность задач, средств и методов тренировки по годам обучения;
- Возрастание объема специальной шахматной подготовки из года в год;
- Непрерывное совершенствование техники игры в шахматы
- Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Ввиду отсутствия прямой зависимости между уровнем физической подготовленности и спортивными достижениями в шахматах, общефизическая подготовка носит здоровье сохраняющую и восстановительную направленность.

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

Многолетнюю подготовку от новичка до мастера целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям с учетом возрастных возможностей и который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной шахматной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема специальной шахматной (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- Тренировочные занятия в первые годы занятий (на этапе НП) не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата;
- Необходимо соблюдать рациональный режим тренировок и обучения в общеобразовательном учреждении;
- Хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья юных спортсменов;
- Надежной основой успехов юных шахматистов является развитие интеллектуальных задатков: памяти, произвольного внимания, творческого воображения, логического мышления, способности анализировать и делать выводы, планировать, принимать решения и предвидеть результаты принятых решений.
- Осуществление как одновременного развития интеллектуальных качеств спортсменов шахматистов на всех этапах спортивной подготовки, так и преимущественного развития отдельных интеллектуальных качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой, тактикой и стратегией шахматной игры, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основываясь на обобщении многих материалов, можно выделить сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного интеллектуального и физического качества

### Примерные сенситивные периоды развития физических и психических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества:	Возраст, лет											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост							+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+						
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+			
Сила							+	+	+			
Выносливость (аэробные возможн.)			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+							
Координационные способности				+	+	+	+					
равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+			
Интеллектуальные показатели развития мышления:												
Дооперационный уровень	+	+										
Операционный (уровень конкретных операций)		+	+	+								
Предметный уровень			+	+	+	+	+					



Рефлексивный уровень							+	+	+	+	+	
Личностный уровень											+	+
Наглядно-действенное мышление (дооперационное)	+	+										
Наглядно-образное мышление		+	+	+	+	+	+					
Словесно-логическое мышление							+	+	+	+	+	+

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических и умственных качеств у юных шахматистов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте плохо совершенствуются.

Учитывая важность уровня умственного развития обучающихся для достижения максимальных спортивных результатов, необходимо на учебно-тренировочных занятиях целенаправленно формировать приемы умственной деятельности. Именно приемов: абстракции, обобщения и конкретизации; анализа, синтеза, и сравнения; умозаключений индуктивных, дедуктивных и по аналогии; понимания, усвоения связей и отношений; формирования понятий, классификации и систематизации.

Для проведения теоретических и практических занятий необходимы соответствующие помещения (шахматный класс, зал) для занятий группы, наглядные пособия, инвентарь (шахматы, часы), демонстрационная доска, учебные пособия (задачники, отдельные диаграммы для решения).

Тематика занятий предусматривает усвоение учащимися элементарных знаний по теории и практике шахмат. Одновременно уже в течении первого года обучения учащиеся знакомятся с красотой и логикой шахматной мысли, являющимися источником интереса и внимания к шахматам со стороны широких народных масс.

Занятия шахматами должны носить систематический характер, теоретические знания должны сразу подкрепляться практической игрой.

В основу программы занятий должен быть положен концентрический метод обучения, позволяющий преподавателю через определённое время возвращаться к рассмотренным темам, но на более углублённом уровне. Учебный материал должен преподаваться по принципу восхождения от простого к сложному, от частного к общему. Для наглядности и конкретности излагаемых понятий преподаватель должен пользоваться хорошо подобранными примерами, которые он должен иметь в достаточном количестве.

Преподавателю необходимо обеспечивать индивидуальный подход к занимающимся при изложении программного материала. По мере приобретения занимающимися навыков практической игры и работы над книгой нужно увеличивать также объём и сложность домашних заданий, проверку которых целесообразно проводить в дни практики в качестве её вступительной части.

Преподаватель должен уметь ориентироваться в шахматной литературе, иметь под рукой необходимые учебники и руководства, владеть информацией о

новейших разработках в шахматах из журналов «64», «Шахматы в России», Интернета, иметь представление о компьютерных шахматных программах.

*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;
- оставлять 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.

### **3.2. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ**

При планировании подготовки шахматиста необходимо учитывать практический опыт, свидетельствующий, что для достижения в юношеском возрасте звания мастера спорта требуется, как правило, от 6 до 10 лет тренировочной работы.

В связи с этим и, исходя из общих закономерностей спортивной тренировки, приняты настоящие программные требования и нормативные установки режима учебно-тренировочной работы по шахматам, в соответствии с которыми осуществляется индивидуально-групповое планирование учебного процесса.

На этапе начальной подготовки занимающиеся, как правило, не выступают в официальных соревнованиях и учебный процесс должен быть насыщен большим количеством внутренних турниров, тематических, квалификационных, специальными занятиями по закреплению теоретических знаний и различными массовыми мероприятиями.

На тренировочном этапе первого и второго годов обучения соревновательная нагрузка в официальных турнирах обычно ещё не велика, поэтому учебный процесс не подразделяется на периоды.

На последующих годах обучения (тренировочный этап третьего, четвёртого и пятого годов обучения) учебный процесс подразделяется на периоды: подготовительный, соревновательный, переходный.

В зависимости от календарного плана спортивных мероприятий соответствующим образом планируется учебно-тренировочный процесс подготовки шахматистов с тем, чтобы подвести учащихся спортивной школы к основному соревнованию года (ряда лет) в наилучшей спортивной форме и состоянию оптимальной готовности.

Подготовительный период

- на первом этапе решаются общие задачи теоретической и практической подготовки, развитие волевых качеств, спортивного трудолюбия, целеустремленности и настойчивости и устранение недостатков.

- на втором этапе ведётся непосредственная подготовка к предстоящему соревнованию. Длительность подготовительного периода может колебаться в зависимости от значимости соревнования и перспективного плана подготовки к нему от нескольких месяцев до нескольких лет. В последнем случае в перспективном плане шахматиста ежегодно предусматриваются главные соревнования, к которым ведётся непосредственная подготовка

Соревновательный период.

Подводятся итоги тренировочной работы за прошедший этап подготовки, ставятся максимально высокие для данного шахматиста (команды) цели. Значимость соревнования определяется в зависимости от перспективного плана подготовки шахматиста

Вся учебно-тренировочная работа в соревновательном периоде проводится с учётом особенностей данного соревнования.

Переходной период.

Осуществляется создание наилучших условий для отдыха центральной нервной системы. Шахматистам необходимо переключиться на активный отдых, интенсивные занятия общефизической подготовкой.

Учебный процесс, начиная с тренировочного этапа третьего года обучения, строится на основании индивидуально-групповых планов на 2-4 спортсменов с примерно одинаковыми уровнями подготовки с учетом дифференцированного подхода. Для кандидатов в мастера спорта должны быть составлены индивидуальные планы подготовки на 1-2 учебных года, в отдельных случаях - перспективные планы на несколько лет. В перспективных планах предусматривается определённый уровень спортивных достижений на каждом этапе подготовки. Планы составляются тренерами совместно со спортсменами и подлежат утверждению тренерским советом отделения или педагогическим советом спортивной школы.

На отделении шахмат в ДЮСШ должны быть следующие учебные документы:

- программа,
- учебные планы,
- годовые графики распределения учебного материала,
- нормативы: приёмные, контрольные и выпускные,
- протоколы проведения испытаний,

- расписание занятий,
- перспективные планы подготовки учащихся.

Тренеры-преподаватели высокой квалификации могут пользоваться при подготовке и проведении теоретических и индивидуальных занятий личными учебными материалами (подборками теоретических статей, рукописными заметками и т.д.).

### **3.3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ ПОДГОТОВКИ**

Программный материал содержит требования по основным разделам теории, практики и организации шахматного спорта применительно к условиям работы спортивных школ.

#### **Этап начальной подготовки** **(первый год обучения)**

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

Понятие о физической культуре.

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

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

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

Происхождение шахмат Легенда о радже и мудреце Чатуранга и Шатрандж. Табии Мансуба «Мат Диларам» как типичная задача средневекового Востока.

##### **Дебют.**

Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Основные принципы развития дебюта. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Пункт "f7" у черных и "f2" у белых.

Стратегические идеи Итальянской партии.

##### **Миттельшпиль.**

Понятие о тактике. Понятие о комбинации Основные тактические приёмы. Связка, полусвязка, двойной удар, «вилка», вскрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Размен.

Определение стратегии. Принципы реализации материального преимущества.

Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие фигур, мобилизация сил определение ближайшей и последующей задач.

##### **Эндшпиль.**

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

Пешечные окончания. Правило квадрата. Король и пешка против короля. Ферзь против пешки. Ладья против пешки. Легкофигурные окончания.

### Этап начальной подготовки (второй год обучения)

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

Физкультура как составная часть всестороннего развития человека. Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований. Основные положения шахматного кодекса.

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

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

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

#### **Дебют.**

Основные принципы развития дебютов. Скорейшая мобилизация фигур. Гамбиты, определение и стратегические идеи. Ознакомление с гамбитом Эванса, Венской партией, Королевским гамбитом, Северным гамбитом.

#### **Миттельшпиль.**

Комбинации с мотивом «спертого мата», использованием слабости последней горизонтали, разрушение пешечного прикрытия, освобождение поля, уничтожение защиты, отвлечение, завлечение.

Ознакомление с понятиями: план игры, оценка позиции, центр и централизация, открытые и полуоткрытые линии

#### **Эндшпиль.**

Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. Пешечный прорыв.

#### **Различных видов нетрадиционных шахмат**

Шахматная игра давно уже стала считаться традиционной. И ее называют просто – шахматы. В нее играют миллионы людей. Но человеческая мысль не стоит на месте. И у шахмат появились братья и сестры во многих странах мира – игры, похожие на шахматы, но уже ими не являющиеся. Их принято называть нетрадиционными или национальными шахматами.

## Национальные разновидности шахмат.

1.Китайские	шахматы	Сянци.
2.Корейские	шахматы	Чанги.

Название этой древнекитайской игры неслучайно переводится как «фигурки из слоновой кости». Из этого материала делались фигуры для сянци, намного отличавшиеся от современных фигур с иероглифами. В давние времена фигуры отличались особенной красотой: это была высокохудожественная работа, изображающая конкретных персонажей игры — генеральскую палатку, коней, слонов, пехотинцев и других. Изначально в китайских шахматах имелся один генерал и пятеро пешек-воинов.

По мнению западных историков, индийская чатуранга положила начало всем известным сейчас играм шахматного типа. Первым детищем этой игры стала сёги. Исследователи называют ее главной ветвью развития этого типа игр. Затем появился арабский шатрандж — ему обязаны своим появлением привычные нам классические шахматы. Вскоре чатуранга попала в Китай. Там игра с приобретением местных традиций видоизменилась и получила название сянци. Сянци стала основой для появления японской шахматоподобной игры сёги, а также корейской чанги, которая отличается от китайских шахмат только немного другими правилами.

Китайские историки абсолютно не согласны со своими западными коллегами и считают, что чатуранга не является предком сянци. Поводом для такого утверждения служат найденные учеными древние документы эпохи Хань, которые сообщают о появлении чатуранги в Китае только 3500 лет назад. Известно также, что изначально эта игра называлась любо, а игралась немного по другому принципу: фигурки передвигались характерным для сянци образом, но следующий ход определялся путем бросания костей. Позднее кости были исключены из этой игры, и, в прошлом любо, она стала называться сайчжан, или гэу. До сих пор принято считать, что игра модифицировалась под пристальным вниманием императора Хань У-ди, лично установившего правила для новой игры.

Во времена эпохи Тан в игре сянци было увеличено количество фигур, в результате чего изменились и правила игры: они стали более похожими на современные правила. Историками было официально доказано существование сянци в VIII веке. Кости тогда уже не использовались, но известно, что в игру играли двое человек, а набор и количество фигур полностью соответствовали фигурам чатуранги. Принцип передвижения фигур на доске также довольно схож, если не считать отличия в их расположении (в сянци фигуры ставятся на пересечения линий, а в шахматах — на поля). Вряд ли можно предположить о случайности такого большого сходства, намного вероятней выглядит версия о происхождении сянци от индийской чатуранги. В крайнем случае, чатуранга могла сильнее всего повлиять на древние игры, от которых, возможно, произошли китайские шахматы.

Спор западных и восточных исследователей относительно происхождения сянци продолжается и в наше время. Так что на данный момент никакой

достоверной информации о том, как появилась эта знаменитая древнекитайская игра, нет.

Чанги представляет собой настольную игру шахматного типа, которая распространена в Корее. Ее прародительницей считают китайскую сянци. В игре используется практически такой же, как и в сянци, набор фигур и доска, но правила ходов несколько различаются.

В игре участвуют два человека. Каждый из них получает одинаковые комплекты фигур, которые отличаются только цветом. Обычно один комплект синего или зеленого цвета, а второй — красного. Традиционная форма фигур чанги — плоские восьмиугольники, на которые нанесены иероглифами их обозначения. Игральные фигуры имеют разные размеры, и чем бóльшую важность представляет собой фигура, тем бóльшим размером она отличается. Первый ход в партии традиционно делают зеленые (синие), а затем ходы чередуются.

Каждый комплект состоит из шестнадцати фигур. Это генерал, по два слона и коня, по паре охранников и пушек, пять солдат, а также две колесницы. Очевидно, что состав фигур такой же, как и в сянци, при этом часть фигур ходит аналогичным образом, а часть — другим.

В чанги фигура может делать или обычный ход, или ход со взятием. В той ситуации, когда на конечном поле, куда делает ход фигура, находится фигура соперника, может делаться ход со взятием. В этом случае фигуру противника убирают с доски, а фигура, взявшая ее, становится на освободившееся место. В игре все фигуры ходят таким же способом, как и бьют. Те фигуры, которые были взяты, снимаются с доски и больше в данной партии участия не принимают.

В этой игре существует оригинальный принцип расстановки фигур. Если в других шахматных играх начальная расстановка, как правило, фиксирована, то в чанги игроки имеют право менять положение коней и слонов. При стандартной расстановке фигуры располагаются в шахматном порядке. Но в данной игре, согласно ее правилам, участники по желанию могут поменять местами коней и слонов.

Жеребьевка цвета выполняется вполне привычным европейским способом — один из игроков прячет в руках солдат (пешек) разного цвета, а другой участник выбирает одну из них. По принятой традиции сначала на игральной доске свои фигуры расставляет тот участник, который играет красными, а уже после него — играющий зелеными или синими. Таким образом, считается, что это дает зеленым (синим) некоторое преимущество в стратегии игры, ведь, делая расстановку своих фигур вторым, этот участник может как скопировать положение коней и слонов противника, так и выбрать противоположное.

В чанги играют на прямоугольной доске, которая расчерчена горизонтальными и вертикальными линиями. Во время игры фигуры ставятся на пересечения линий (второе название — пункты). На стороне каждого участника имеются девять пунктов, образованные пересечениями трех самых ближних к игроку горизонталей и трех центральных вертикалей. Они образуют так называемый дворец. Эта игровая конструкция выделяется проходящими через угловые и центральные поля дворца диагональными линиями и влияет на ходы определенных фигур.

Так как имеется совершенно очевидное сходство чанги с китайской шахматной игрой сянци, то стоит рассмотреть некоторые различия в правилах этих настольных игр.

Игральная доска для чанги не имеет реки. В сянци такая река ограничивает ходы слонов. Кроме охранников и генералов, все фигуры могут ходить по всему пространству доски. Изначально в расстановке чанги генерал находится на пересечении второй от игрока горизонтали и средней вертикали, в сянци же эта фигура стоит на первой горизонтали. Участники игры могут поменять местами коней и слонов в начальной расстановке.

Определенные отличия имеют и ходы фигур:

— в чанги генерал делает ходы по горизонталям, вертикалям и отмеченным диагоналям дворца. В сянци — только по горизонталям и вертикалям;

— охранники в чанги ходят по горизонталям, вертикалям и отмеченным диагоналям дворца. В сянци — только по диагоналям;

— ход слона в чанги похож на ход коня: перед перемещением на две клетки по диагонали слон двигается на одну клетку по горизонтали или вертикали. В сянци слон просто делает ход на две клетки по диагонали;

— пушка в чанги делает свой ход, перепрыгивая через другую фигуру вне зависимости от того, берется фигура соперника или нет. В сянци пушка бьет, прыгая через игровую фигуру, но тихий ход уже совершает так же, как колесница.

Все фигуры, делающие ходы по вертикалям и горизонталям, попадая во дворец, имеют право ходить по определенным диагоналям дворца, при этом соблюдая главные принципы своего передвижения по игральной доске. Сянци такое правило не использует.

Также значительным отличием этих двух игр является то, что на доске чанги не существует реки. При этом в пространстве между шестой и пятой горизонталями линии вертикалей не обрываются, а всем фигурам, за исключением охранников и генералов, можно делать ходы по всей доске.

### **Тренировочный этап** **(первый год обучения)**

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

Значение физической культуры в укреплении здоровья.

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

Значение спортивных мероприятий и их место в учебно-тренировочном процессе.

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

Знакомство с чемпионами мира. Общие биографические сведения.

#### **Дебют.**

Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра с флангов. Подрыв центра. Стратегические идеи итальянской партии Борьба за центр в шотландской партии.



### **Миттельшпиль.**

Комбинации с мотивом освобождения линии, перекрытие, блокировки, превращение пешки. Углубление понятий; план игры, оценка позиции, центр, централизации, борьба за открытые и полуоткрытые линии.

Атака и защита - общие сведения. Некоторые элементы борьбы при необычном соотношении сил.

### **Эндшпиль.**

Расширенное знание пешечных окончаний. Ознакомление с окончаниями: слон против пешки, конь против пешки, коневые окончания, король, конь и пешка против короля, слоновые окончания, король, слон и пешка против короля.

### **Нетрадиционные виды шахмат**

Сёги. Так принято называть японскую логическую настольную игру, которая является близкой родственницей шахмат. В буквальном понимании название игры можно перевести как «игра генералов». Как и в любой игре, ходы делаются поочередно, начало игры и право первого хода — у черных. Каждый ход дает игроку возможность передвинуть одну фигуру в соответствии с правилами ее хождения по доске. Если игрок ходит на поле, на котором уже расположена фигура соперника, он берет ее в свой резерв, а свою фигуру ставит на ее место.

Вместо своего очередного хода каждый игрок имеет право выставить одну фигуру из тех, которые имеются у него в резерве. Но при этом существуют определенные ограничения: запрещается ставить пешку на то поле, которое может привести к мату короля противника; запрещается ставить фигуру на то поле, которое не дает возможности хода по правилам для этой фигуры; запрещается выставлять пешку на ту вертикаль, на которой уже имеется пешка этого же игрока.

Что касается резервных фигур, то они могут выставляться на игровое поле только в не превращённом состоянии. Игрок, который сделает запретный ход, будет немедленно признан проигравшим.

У каждого игрока три последние игровые горизонтали являются для каждого из них зоной превращения. Любая фигура, которая сделала ход либо в зону превращения, либо за ее пределы, может быть превращена. При этом превращение не считается отдельным ходом — оно происходит параллельно с движением фигуры. Но в сёги, в отличие от шахмат, превращение происходит не по желанию игрока, а по определенным правилам игры:

— золотой генерал и король не подлежат превращению;

— конь, пешка, копьё, серебряный генерал могут превращаться в золотого генерала.

Чтобы не перепутать превращенных и не превращенных золотых генералов, преобразованные фигуры коня, копьё, пешки и серебряного генерала получают собственные названия и отображаются при помощи других иероглифов. Хотя, согласно правилам, все эти фигуры — золотые генералы;

— ладья может превращаться в короля-дракона (второе название — рю): по сравнению с ладьей, он получает возможность делать дополнительный ход по диагонали на одно поле в любом направлении;

— слон может превратиться в коня-дракона (второе название — ума). Его особенность — возможность дополнительного хода по горизонтали или по вертикали на одно поле;

— после превращения фигура просто переворачивается на другую сторону, где изображен особый знак новой, превращенной фигуры. Следует отметить, что превращение — процесс однократный, и однажды превращенная фигура уже не подлежит повторному преобразованию.

Процесс превращения не принудительный — игрок может провести превращение на любом из ходов (согласно правилам). Для этого вполне достаточно сделать ход фигурой, при этом конечное или начальное поле хода должно находиться в пределах зоны превращения. Процесс превращения признается обязательным, если после хода фигура теряет возможность ходить по правилам игры. Если противник захватывает превращенную фигуру, он имеет право выставить ее в качестве резервной не превращенной копии, а право превращения он получает только на следующем ходу (<http://www.chessvariants.org/>).

### **Тренировочный этап** **(второй год обучения)**

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

Значение физической культуры в укреплении здоровья. Основные формы организации занятий физической культурой и спортом среди детей и юношей.

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

Судейство соревнований. Воспитательная роль судьи. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские.

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

Мастера XVII века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Андре Франсуа Даникан Филидор и его теория. Моденское трио.

#### **Дебют.**

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

#### **Миттельшпиль.**

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

#### **Эндшпиль.**

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

### **Нетрадиционные виды шахмат.**

Боевыми шахматами называется игра на классической шахматной доске с помощью шахматных фигур, но по правилам, которые несколько отличаются от обычных, принятых изначально.

Характерной особенностью игры боевые шахматы является то, что к ее началу противники абсолютно не имеют представления о позициях друг друга. Такой факт в известной мере создает определенную модель боевой обстановки перед шахматным сражением и вынуждает соперников оперативно действовать в сложившейся на игровой доске ситуации. Также исключается их начальное уравнивание друг перед другом, имеющее место в обычных классических шахматах.

Боевые шахматы также исключают возможность применить дебютные заготовки из арсенала обычных шахматных композиций, так как начальное нестандартное расположение фигур заставляет каждого игрока искать свои оптимальные начальные расстановки. Но в некотором смысле в этой игре начальная расстановка уже может восприниматься как дебютная заготовка.

Перед самым началом партии соперники на отдельных половинах шахматной доски, втайне друг от друга, расставляют свои фигуры произвольным образом. Количество шахматных фигур остается таким же, как и в обычной классической шахматной игре. Но различие постановки состоит в том, что каждая фигура по желанию играющего имеет право занимать совершенно любую клетку на своей половине доски. Это ближайшие к участнику игры четыре горизонтали шахматной доски.

После того как фигуры расставлены, противники ставят вместе свои части доски и уже начинают играть по классическим шахматным правилам, но имеющим некоторые исключения.

Например, при расстановке шахматных фигур возможен такой вариант, когда уже к моменту первого своего хода король одного из участников игры находится под шахом, а право хода по жребию принадлежит его сопернику. Такая ситуация приводит к тому, что игроку, чей король находится в положении шаха, сразу же присуждается поражение. Подобное правило в некотором роде ограничивает количество разыгрываемых начальных позиций. Но стоит заметить, что такие случаи достаточно редки и по обыкновению присущи только начинающим игрокам.

Также отличием боевых шахмат от обычных являются изменения в ходе некоторых фигур. К примеру, в случае хода пешки с самой ближней к участнику игры горизонтали (в нотации — с первой или восьмой), она может сделать ход только на вторую (седьмую) от игрока горизонталь. После этого она свободно может двигаться вперед на два поля, так же как и по правилам обычных шахмат.

### **Спортивный режим и медицинский контроль.**

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

### **Тренировочный этап** **(третий год обучения)**

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

Спортивная классификация и её значение для развития спорта. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания. Основные формы организации занятий физической культурой и спортом среди детей и юношей.

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

Системы соревнований; круговая, олимпийская, швейцарская, шевенингенская. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнование. Правила определения цвета фигур.

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

Французские и английские шахматисты первой половины XIX века. Матч Лабурдоне - Мак-Доннель. Автомат Кемпелена. Кафе «Режанс», Журнал «Паламед». Немецкие шахматисты середины XIX века. Адольф Андерсен. Наследие Пола Морфи.

Шахматы во второй половине XIX века. Борьба за звание чемпиона мира.

#### **Дебют.**

Потеря инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Гамбиты. Стратегические идеи гамбита Эванса, отказанного ферзевого гамбита, испанской партии, защита Каро-Канн, сицилианская защита.

#### **Миттельшпиль.**

Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетание идеи. Форпост. Вторжение на 7-ю (2-ю) 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 центра с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях Борьба с образованием у противника пешечного центра.

#### **Эндшпиль.**

Поля соответствия в пешечных окончаниях. Конь с пешками против коня с пешками. Борьба слона с пешками против слона с пешками: слоны одноцветные, слоны разноцветные. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Ладья и некрайняя пешка против ладьи. Принцип Тарраша. Позиция Филидора. Построение «мост».

#### **Нетрадиционные виды шахмат.**

1) Битва коней - расстановка фигур и игровая доска - такие же, как в классических шахматах, но все фигуры, кроме пешек и короля, заменяются конями.

2) Королева Амазонки - расстановка фигур и игровая доска - такие же, как в классических шахматах, но ферзь может ходить, как обычно и как конь. Эта фигура называется “Королева Амазонки”.

3) Мини-шахматы Гарднера - вариант игры в шахматы на уменьшенной доске 5×5, предложенный в 1962г. английским математиком Мартином Гарднером (придуман им в процессе программирования электронных машин для игры в шахматы). Здесь присутствуют все традиционные фигуры (по одной), у каждого игрока — по пять пешек, существует взятие на проходе, превращение и рокировка.

4) Суперслон - в этом варианте игры слон может ходить не только по диагонали, но и сдвигаясь сначала вбок по диагонали (перпендикулярно дальнейшему движению) на 1 клетку.

5) Игра «Ладьи против слонов» - начальная расстановка: белые La1, Lh1; чёрные Cc8, Cf8. Начинают чёрные. Побеждает игрок, который первым заберёт фигуру соперника.

6) Шахматы с запретом ходов - противники сообщают друг другу ходы, которые нельзя делать очередным ходом.

7) [Прогрессивные шахматы](#) - правила игры такие же, как и в классические шахматы, со следующими изменениями:

- белые, начиная, делают один ход, черные отвечают серией из двух ходов, потом белые выполняют серию из трех ходов, черные — серию из 4-х ходов и так далее с возрастающей длиной серии;
- шаховать можно только последним ходом серии;
- шах может быть отражен первым ходом в серии, в противном случае — мат;
- через битое поле можно бить, если:
  - а) пешка ходит через клетку и в этой серии больше не двигается,
  - б) бить можно только первым ходом в серии;
- ничья может быть, если:
  - а) игроки договорились между собой,
  - б) в случае пата,
  - в) игрок, которому нет шаха, не может начать или закончить свою серию;
- серии нумеруются цифрами, соответствующими числу ходов в серии.

Обычно игра заканчивается через 7-9 серий, что позволяет более оперативно проводить игру по переписке.

Серии ходов кардинально изменяют соотношение сил за счет форсированных перемещений фигур и напоминают военные операции.

На портале Крэизи Чесс реализована возможность играть в прогрессивные шахматы онлайн.

В этой игре необозримое разнообразие комбинаций, она тренирует технику расчёта, развивает изобретательность и воображение.

8) Шахматы О. Бендера - разновидность шахмат, которую изобрел некто Денис Барков. Главная особенность-можно друг у друга воровать фигуры как Остап Бендер против одноглазого любителя.

Правила:

- а) все партии обязательно начинать дебютом Бендера 1.e4 e5;

б) через каждые 10 ходов (на 10, 20, 30 ходах и т.д.) обязательно воровать у партнера по одной фигуре. На остальных ходах правило воровства не действует. Первыми обязательно воруют фигуру белые, затем в ответ черные обязаны стянуть одну фигуру, и игра продолжается. За один ход можно своровать лишь одну любую фигуру (кроме ферзя и короля);

в) ни сбитые, ни сворованные фигуры на доску вернуться уже не могут;

г) ферзь и король - единственные фигуры, которые нельзя воровать ни на каком ходу;

д) если остаётся один король, а у партнера король и ферзь, или король и ладья, или король и 2 слона, то правило кражи не действует и надо матовать.

Шахматы не шашки, бить не обязательно. Именно отказ от этого принципа лежит в основе данной игры. Естественно попытка просто обязать бить всё, что дают превращает игру в бессмысленную мясорубку (или в уже описанную выше игру в поддавки). Тут необходимо внести некоторые ограничения:

а) любая незащищённая фигура или пешка делает взятие обязательным;

б) при возможности взять фигурой или пешкой равноценную или более ценную фигуру или пешку взятие обязательно;

в) при возможности взять фигурой менее ценную фигуру или пешку непосредственно защищённую взятие необязательно;

г) если фигура или пешка защищены недостаточно, т.е. всеобщий обязательный удар на данном поле приводит к равноценному обмену или материальным приобретениям, то взятие обязательно;

д) стоимость фигур определяется по следующей таблице:

Пешка – 1, Конь – 3, Слон – 3, Ладья – 4.5, Ферзь - 9

Следует отметить, что Ладья оценена в 4,5 единицы, а не в 5, как обычно. Поэтому две Ладьи тождественно равны Ферзю или 3 лёгким фигурам. А две лёгких фигуры больше чем Ладья + Пешка, но меньше чем Ладья + 2 Пешки.

е) Никаких разновидностей косвенной защиты не существует. По крайней мере, она не учитывается в пунктах 3 и 4 настоящих правил.

ж) Если игрок в соответствии с пунктами 1, 2 и 4 настоящих правил обязан осуществить взятие, то он обязан осуществить любое возможное в данной позиции взятие. Т.е. игрок имеет право выбрать, какое из взятий осуществить.

9) Шахматы с шахами и без шахов. В шахматы с шахами, если есть возможность объявить шах, то игрок обязан его сделать. Цель игры - мат.

В шахматы без шахов соответственно шахов делать нельзя, первый же шах должен являться одновременно и матом. В первом варианте например ход 1.e4?? некорректен ввиду 1...f5!, и белые вынуждены отдать ферзя. Для шахмат без шахов приведу позицию: белые: Кра3; чёрные: Крh8, h3. Белые при своём ходе делают ничью, идя на c1 и не давая пешке превратиться в матующую фигуру. Динамика игры соответственно средняя и низкая.

В игре "До первого шаха" все правила как в настоящих шахматах, только выигрывает не тот, кто "первым" даёт мат, а тот, кто первым объявляет шах. В начальной позиции белые форсировано выигрывают, не позднее пятого хода. 1. Кс3 (угроза выпада конём e4, d5, b5) 1... e6 (1... e5 2. Кd5 и 3. Кf6+), и после 2. Ке4 Кре7 3. Кf3 Фе8 (3... d6 4. kd4) 4. Ке5 шах следующим ходом.

10) Магараджа - начальная расстановка чёрных - обычная, у белых только одна фигура - магараджа, белые изначально могут поставить магараджу на любую клетку первого ряда. Магараджа может ходить как ферзь и как конь. Цель белых - поставить мат, цель чёрных - съесть магараджу. В эту игру в основном играют на начальном этапе обучения шахматам.

11) Шахматы Марсельские. Суть игры в том, что вместо одного хода всегда делается два по правилам обычных шахмат. Шах можно объявлять только вторым ходом, чтобы противник имел возможность защититься. Эти шахматы популярны во Франции, однако дальнейшего распространения игра не получила. Динамика средняя.

12) Последовательные шахматы. Эту игру придумал А. Ратушный. В ней за один раз можно последовательно сделать 16 ходов. Точнее говоря, каждая фигура, имеющаяся в данный момент на доске, может сделать одно движение (а может остаться на месте). Если несколько фигур одновременно объявляют мат неприятельскому королю, то своим ответом противник может ликвидировать все нападения на его короля. Игра эта очень динамична, её главное достоинство в том, что на доске могут возникать самые необычные, сказочные позиции, которые никогда не получатся в обычных шахматах.

### **Основы методики тренировки шахматиста.**

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

### **Спортивный режим и медицинский контроль.**

Закаливание и его сущность. 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.

### **Шахматная литература.**

Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста.

### **Тренировочный этап** **(четвертый год обучения)**

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

Детско-юношеские спортивные школы. Юношеские соревнования и спартакиады, их значение для массового развития спорта. Турниры школьных команд «Белая Ладья».

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

Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Праздничность соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Организация шахматных соревнований «Белая Ладья».

## **Исторический обзор развития шахмат.**

Проникновение шахмат в Россию. Шахматы в русском былинном творчестве. Шахматы в культуре Киевской Руси Шахматы и торговые связи русских купцов с Востоком. Шахматы в Московском государстве. Изготовление шахмат как вид ремесла. Археологические находки на территории Русского государства. Шахматы на Петровских ассамблеях.

Шахматы в культурной жизни русского общества XVIII-XIX веков. Первая шахматная книга на русском языке Ивана Бугримова. Первый русский шахматный мастер А.Д.Петров, К.А.Яниш, братья Урусовы, И.С. Шумов. «Самоучитель шахматной игры П.С.Шиффера». Шахматные собрания Петербурга, журнал «Шахматный листок». Шахматы и деятели русской культуры. М.И. Чигорин - основоположник русской шахматной школы. Первый чемпион мира В.Стейниц и его учение.

### **Дебют.**

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

### **Миттельшпиль.**

Атака на короля. Атака на neroкировавшего короля. Атака на короля при односторонних и разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку.

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

### **Эндшпиль.**

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

## **Нетрадиционные виды шахмат**

1) Цирк. Отличия в правилах:

а) Сбитая фигура перемещается "домой". То есть если был сбит ферзь, то он не убирается с доски, а ставится на поле d1. Если сбит конь, слон или ладья, и есть варианты, куда ставить фигуру, то место, куда фигура ставится, выбирает игрок, чья фигура была сбита. Если же сбита пешка, то её "дом" находится на 2-й (у белых) горизонтали на той же вертикали, где она находится на момент взятия.

б) Если у сбиваемой фигуры все "дом А" (1 у пешки, 1 у ферзя, 2 у остальных фигур) занят(ы) другой (или другими) фигурой, то сбивать такую фигуру нельзя, и сбивающий должен сделать другой возможный ход, за исключением случая 3.

в) Можно сбивать любую фигуру вне зависимости от того, занят ли её "дом", если взятие фигуры одновременно является матом вражескому королю.

Примерный вариант партии, в скобках указано куда становится сбитая фигура:



1.e4 d6 2.Фh5 Се6 3.Кpd1 [теперь ферзь будет безнаказанным, так как король занимает "дом" ферзя.] 3...Kf6 4.Cb5+ Кс6 5.С:c6(->b8)+ К:c6(->f1)[в итоге белые просто потеряли темп!] 6.Kf3 Фd7 7.Лg1 [теперь неуязвим ещё и конь] 7...d5 [в это время чёрные спокойно развиваются. Очевидно, что чёрными играет опытный циркач] 8.Ke5 О-О-О [защищая ферзя и выводя в бой ещё и ладью] 9.К:c6(->g8!) de(->e2) 10.Kd4 [на 10.К:d8(->a8)?? следует 10...Ф:d2# - мат!] 10...Фb5! [иначе туда пойдут белые. Теперь же надо защищаться от мата, но непонятно как] 11.c3 Сb3+ 12.Кс2 Ф:e2#

2) Кубик - расстановка фигур и основные правила игры как в шахматах. Ходят по очереди, предварительно бросив кубик. Выпал 1 — ход можно делать только пешкой, 2 — только королем, 3 — конем, 4 — слоном, 5 — ладьей, а 6 — ферзем. Если данная фигура не может пойти или её вообще нет на доске, то очередь хода передаётся противнику.

3) Шахматон — игра кочевников.

Способность фигур уходить на один шаг в любую сторону после взятия фигуры противника с поля, даже находящегося под защитой другой фигуры противника, напоминает тактику ведения боевых действий кочевников, в связи с чем употребляется девиз «Шахматон — игра кочевников».

4) Одноцветные шахматы. Обе стороны используют фигуры одного цвета. Правила начальной расстановки — ферзь любит свой цвет, белое поле должно быть справа внизу, необязательны, главное чтобы ферзи стояли на одной вертикали.

5) Бильярдные шахматы. Вариант прогрессивных шахмат, который ведётся на бильярдной шахматной доске, слоны и ферзи, при ходе по диагонали, могут отразиться от края доски под прямым углом и продолжить движение.

6) Кошки-мышки. У одного игрока одна фигура - мышка, у второго несколько фигур - кошек. Мышка и кошка ходят одинаково - на одно поле по вертикали или горизонтали. Если мышка оказалась на краю доски, то очередным ходом она спрыгивает с доски и убегает от кошек; если кошка и мышка попадают на одно поле, то кошка съедает мышку.

Игра идёт на шахматной доске. Играющие ходят по очереди. Второй из них передвигает одним ходом всех своих кошек сразу. Начинает мышка.

7) Шашматы. Смесь шахмат и шашек, фигуры ходят только по черным полям доски. Пешки ходят как шашки в шашках: перемещаясь на одно поле по диагонали, и бьют, прыгая через одно поле.

8) Шведские шахматы. Шведы (иначе багхаус) - безусловно наиболее популярная игра среди любителей, многие шахматисты могут играть в шведы часами напролёт. Играют четыре человека - по два в каждой команде, на двух досках. Партнёры по команде обязательно играют разным цветом. Игра развивает командный дух, интуицию и тактическое зрение.

### **Основы методики тренировки шахматиста.**

Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретения им специальных знаний, навыков и качеств. Круглогодичность тренировок. Циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста.

Тренировочные нагрузки и работоспособность. Система восстановительных мероприятий Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного процесса. Структура индивидуального занятия.

### **Спортивный режим и медицинский контроль.**

Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при основных физических и умственных нагрузках и восстановлению их.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шахматиста.

### **Шахматная литература.**

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

### **Тренировочный этап** **(пятый год обучения)**

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

Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Федерация. Комитет по физической культуре и спорту, его задача.

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

Зачёт по судейству и организации соревнований. Судейская практика.

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

М.И.Чигорин - основоположник русской шахматной школы. Эм. Ласкер и его подход к шахматам. Критика догматизма в шахматах. Творчество З.Тарраша, Г.Пильсбери, А.Рубинштейн. Шахматная жизнь в начале XX века.

Становление советской шахматной организации Деятельность Н.В.Крыленко. Первый чемпион РСФСР. Первые международные советские турниры. Плеяда советских мастеров.

### **Дебют.**

Методы работы над дебютом. Принципы становления дебютного репертуара Стратегические идеи защиты Алехина, Пирца-Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийской\* начала, голландской защиты, английского начала.

### **Миттельшпиль.**

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.

Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Пешечные слабости.

## Эндшпиль.

Сложные пешечные окончания. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных эндшпилях. Ладья и слон (конь) против ладьи.

## Нетрадиционные виды шахмат.

Русские шахматы. Считается, что прародительницей первых русских шахмат была древнерусская игра таврели, которая появилась еще в скифские времена и до IX–X веков была довольно распространенной на Руси. Тот факт, что таврели исчезли, связывают с историческим периодом крещения Руси. В то время влияние церкви в корне изменило множество сложившихся традиций.

Своими корнями история русских шахмат, когда-то называвшихся таврелями, уходит в глубокую древность. В могильниках этрусков, в курганах скифских поселений на Приазовье, в захоронениях варягов на южном берегу Балтийского моря археологические экспедиции довольно часто находили игральные кости, имеющие на своих гранях цифры и знаки, а также плоские крупные камни, расчерченные в клетку и разноцветную гальку.

Уже позднее, например на раскопках в Новгородских землях и Черниговской области, обнаружилось множество предметов для игры в прародителей русских шахмат — таврели. Те находки, которые в последние годы были обнаружены в черте старой Рязани, дают право специалистам делать выводы, что в IX–X веках на Руси таврели были широко распространены, и это была игра с жестко установленными правилами.

Название фигур (таврелей) в русских шахматах отличается от принятых, но состав фигур и правила их передвижения практически полностью одинаковы. Таврели располагаются на доске в том же порядке, что и соответствующие им фигуры в обычных шахматах. Правила передвижения таврелей, включая рокировку и взятие на проходе, а также цель игры — мат, соответствуют обычным шахматам. Хелги — особая фигура в русских шахматах.

Эта популярная игра упоминается в былинах о Садко и Владимире Красно Солнышко. То, что эта интеллектуальная игра исчезла из русских народных традиций, ученые напрямую связывают с крещением Руси. Негативное отношение церкви к играм как таковым положило конец таврелям. А уже почти полностью их забыли в эпоху Петра I, который распространил в России модную европейскую игру под названием индийские шахматы.

Благодаря усилиям Фонда поддержки творческой личности и Московского дворянского собрания, традиционная народная игра русские шахматы стала активно развиваться. На заседании комиссии РФ по подготовке к национальному празднику — 850-летию со дня основания Москвы (1996 год) был принят к рассмотрению и утвержден проект восстановления русских шахмат как национальной игры.

На следующий год были созданы две федерации по русским шахматам — межрегиональная и международная. Президентом этих организаций выбрали председателя Московского дворянского собрания В. А. Ивановского, а должности вице-президентов в них получили Герман Стерлигов и чемпион мира Анатолий Карпов. Была проведена огромнейшая работа по сбору исторической и археологической информации о таврелях, ее обобщению и систематизации. После

такого тщательного исследования были разработаны, а после получили патенты уже современные правила игры. Тогда же была подготовлена программа по развитию русских шахмат до 2000 года, а немного позднее утверждена.

За предыдущие годы международная и межрегиональная федерации по русским шахматам организовали и провели два чемпионата Российской Федерации среди мужчин. Один в Рязани в 1996 году, второй в Смоленске в 1998 году. Также в сентябре 1997 года был проведен турнир международного класса по русским шахматам в рамках официальной программы, посвященной празднованию 850-летия Москвы, а в июле 1998 года в столице РФ прошел турнир для участников Всемирных юношеских игр.

Также шахматные федерации не забывают и о детях. В Смоленске в декабре 1998 года был организован Первый международный детский турнир по русским шахматам. В Москве, Смоленске и Туле открыты детские шахматные школы.

Большим достижением федераций стал и тот факт, что в 1999 году ими были организованы семь соревнований международного и всероссийского уровней.

Особенно пристальное внимание эти организации уделяют развитию детских шахмат. В планах федераций находится открытие специальных шахматных школ для детей, издание учебников по игре, подготовка тренеров.

1. Военные шахматы. В этом варианте соперники не видят фигур друг друга и делают ходы "втемную". Это скорее развлекательная разновидность шахмат, причем развлекает она в основном зрителей, которые наблюдают за доской целиком.
2. Шведские шахматы. Веселая и динамичная игра, популярная в шахматных клубах в качестве досуга, шведские шахматы - шахматы двое на двое (на двух досках). Съеденные фигуры передаются партнеру (партнеры играют за разными досками разными цветами). Игра весьма многообразна, азартна, по ней проводятся индивидуальные, личные, командные турниры.
3. Шахматные поддавки. Эта игра имеет большую популярность на постсоветском пространстве (общее название в английском языке — Antichess) (70). Шахматные поддавки включают в себя несколько видов. Наиболее распространенные правила (suicide):
  - если своим ходом игрок может побить фигуру соперника, то бить обязательно;
  - если можно побить несколько фигур, игрок может побить любую;
  - короля можно есть;
  - в случае проведения пешки на крайнюю горизонталь, она может превратиться в любую фигуру, в т.ч. и в короля;
  - игра ведется до того, пока кто-нибудь не отдаст все свои фигуры, либо не будет иметь возможных ходов. Такой игрок является выигравшим партию.

Существуют так же разновидности поддавок, где игра ведется только до взятия короля (losers), а так же с шахами и матом королю. В данном варианте игрок, которому объявлен шах, обязан от него защититься, т.е. защита от шаха имеет более высокий приоритет, чем взятие.

Победа игроку в данной модификации присуждается в следующих случаях: отданы все фигуры и пешки, кроме короля; данному игроку поставлен мат или пат.

Стратегия шахматных поддавок.

В этой игре наиболее важна маневренность фигур. Если коротко, то чем меньше пешек и больше фигур, тем лучше, исключая случай форсированного проигрыша. Самой большой ошибкой новичков обычно бывает желание отдать как можно больше фигур в начале партии. После этого возникают большие проблемы с собственными, практически неподвижными пешками.

Если говорить не о стратегии, а о тактике шахматных поддавок, то грубая ошибка — нападение на фигуру противника, которая не защищена, или на фигуру, которая лишается защиты на следующий ход. Такое нападение практически всегда приведет к форсированному проигрышу.

Еще одна серьезная ошибка — собственные дальнобойные фигуры (слон, ладья, ферзь), стоящие на целиком открытых линиях. Такой вариант позволит противнику построить множество вариантов форсированной отдачи своих фигур. Дальнобойные фигуры, особенно слоны, лучше держать под прикрытием.

Шахматные поддавки очень веселая, легкая игра, доступная для любителей, которые только знают ходы шахматных фигур. Игра пользуется интересом и у шахматных профессионалов, так как из-за наличия форсированных продолжений требует глубокого расчета вариантов.

4. Шахматы Фишера или Chess 960, были изобретены 11 чемпионом мира по классическим шахматам американским гроссмейстером Робертом Фишером. Как истинного профессионала, Фишера всегда волновала судьба шахмат. Активное развитие теории шахматных дебютов все больше доказывало, что на уровне гроссмейстеров самостоятельная игра начинается лишь с 20-х ходов партии, а то и того позже. Эндшпильные позиции изучены, и таким образом практически не остается простора для творчества.

Так же в наше время, мы можем убедиться в том что немалый вред шахматам нанесли и компьютеры, которые имеют возможность держать миллионы шахматных вариантов в своей памяти, а так же намного быстрее и точнее считают форсированные варианты.

Правила в основном совпадают с классическими шахматами, но начальная расстановка фигур выбирается случайным образом с ограничениями, необходимыми для обеспечения разнопольности слонов и возможности рокировки из любой начальной позиции; правила самой рокировки отличаются от классических (рис.3). Правила начальной расстановки определяют количество возможных начальных позиций — 960, которое и дало одно из названий игре. Впервые были представлены 19 июня 1996 года в Буэнос-Айресе (Аргентина).

Идея Фишера прижилась, хотя, конечно же, имеется много противников "уродливых" шахмат, и нашла большое количество поклонников, как наиболее близкий вид к классическим шахматам.

В настоящее время проводится большое количество турниров по фишеровским шахматам (<http://quantrinas.myff.ru/viewtopic.php?id=804>).

5. Кингчесс. Авторами игры являются Виктор Синельников и Борис Коган.

Правила Кингчесса во многом схожи с шахматными правилами. Главным отличием является следующее: партия начинается на пустой доске, т.е. на доске отсутствуют фигуры. Первым ходом играющий белыми должен выставить короля и, если пожелает, какие-либо другие фигуры из набора шахмат. Выставляться фигуры белые могут лишь на своей половине доски, т.е. на любое поле первых четырех горизонталей. В ответ черные должны выставить своего короля и, если пожелают какие-либо фигуры из своего набора. Черные могут выставлять фигуры на своей половине доски, т.е. на горизонталях с 5 по 8 включительно.

В последующем играющий во время своего хода может либо выставить любые фигуры из оставшихся в наборе, либо сделать обычный ход по шахматным правилам.

Существуют ограничения на выставление фигур: Белые не могут выставлять пешки на первую горизонталь, соответственно черные - на восьмую. За время партии нельзя выставить двух слонов на поля одного цвета. Даже если во время выставления второго слона первый уже был срублен и покинул доску окончательно.

Взятие на проходе можно делать только в ответ на обычный шахматный ход пешки, а не на выставление этой пешки. Вроде все просто, но ряд шахматных определений меняют трактовку. Так что давайте определимся с ними.

Термины. ХОД - элементарное действие в игре по правилам шахмат - перемещение фигуры (пешки) на свободное поле, взятие (в том числе на проходе), превращение, рокировка. ВЫСТАВКА - выставление на свою половину доски фигур из резерва. РЕЗЕРВ - набор фигур, доступных для выставления на поле. Перед началом игры в резерв каждой стороны входят король, ферзь, две ладьи, два коня, два слона (белопольный и чернопольный) и восемь пешек. ДЕЙСТВИЕ - ход или выставка. Нельзя одновременно совершать ход и выставку. После одного из этих действий право действия переходит к противнику. ШАХ - нападение на короля путем выставки или хода. Если нападение на короля неотразимо, то партия считается закончившейся матом. Отразить нападение можно перейдя королём на неатакованное поле, срубив атакующую фигуру или закрыв короля от атакующих фигур путём шахматного хода или выставки. РОКИРОВКА - ход с перемещением короля и ладьи. Может быть короткой (О-О) и длинной (О-О-О). В первом случае осуществляется, перемещением короля с поля e1 на поле g1 и ладьи с поля h1 на поле f1 для белых (короля с поля e8 на поле g8 и ладьи с поля h8 на поле f8 для черных). Во втором - перемещением короля с поля e1 на поле c1 и ладьи с поля a1 на поле d1 для белых (короля с поля e8 на поле c8 и ладьи с поля a8 на поле d8 для черных). Выполняется перемещением на два поля короля в сторону соответствующей ладьи, после чего та переносится через короля на f1(f8) или d1(d8). Рокировка невозможна, если: а) король или ладья ранее делали шахматный ход; б) при шахе; в) король пересекает атакующее поле либо оказывается на таковом после перемещения; г) между королём и ладьёй, в сторону которой они переставляются, находится другая фигура. В кингчессе рокировка возможна только если первым действием король был выставлен на поле e1(e8). В Кингчессе возможна ситуация, когда на поле a1(h1) будет выставлена ладья, потом она покинет это поле, сделав

ход. Затем на это же поле снова будет выставлена другая ладья. В этом случае рокировка возможна.

В Кингчесс существуют следующие правила при записи партии: Ход (по обычным шахматным правилам) записывается полной нотацией. Т.е. e2-e4, Ng1-f3, d4xe5 и пр. Выставка записывается перечнем фигур (для пешки не указывается) и полей на которые они выставлены. Например: Ne3 Qd3 Rc1 e2. После записи выставки в скобках указывается оставшийся резерв. Например: (Q, 2N, 4P) - остался ферзь, два коня и четыре пешки. Если в резерве остался один слон, то указывается цвет полей, на которые он может быть выставлен. Пример wB - белопольный слон. bB - чернопольный слон.

Если после очередной выставки в резерве ни чего не остаётся, то в скобках после хода указывается 0, т.е. - (0). После обычного шахматного хода резерв не указывается. Если при выставке король противника подвергся шаху, то после фигур, атаковавших короля ставится знак шаха (+).

6. Крэзихаус (иначе болт чесс) - ближайший родственник самого популярного вида шахмат - шведов (для двух игроков и одной доски).

Съеденные фигуры автоматически меняют цвет, и их можно выставить на любое поле доски своим ходом. Автоматическое изменение цвета не очень удобно осуществлять вручную, поэтому в крэзихаус играют в основном "он-лайн", или офф-лайн с компьютером. Ход делается либо корректным (возможным) передвижением фигуры, либо выставлением любой фигуры из "рукава" на любую незанятую клетку. Иногда вводятся следующие ограничения на выставление фигуры:

- нельзя ставить фигуру на 1-ю, 2-ю, 7-ю или 8-ю горизонтали.
- выставленная фигура не должна объявлять мат вражескому королю этим же ходом.

7. Шахматы втемную. Этот вид шахмат получил широкое распространение в Интернете — один из вариантов классических шахмат. В этой игре каждому играющему доступны к обозрению только свои фигуры и те ходы, на которые могут переходить эти фигуры (при таком варианте пешке доступны клетки, находящиеся перед ней, на которые можно пройти, и клетки по диагонали для осуществления взятия).

Вариант шахмат втемную доступен для игры с помощью компьютерных программ или предоставляющих такую возможность шахматных сайтов. Когда оба соперника не видят фигур на экране друг друга, за отображение видимых и невидимых клеток доски отвечает специальная программа. При невозможности использования компьютерных технологий осуществить такую игру поможет третий шахматный набор и рефери.

Изобрели такую разновидность игры датские шахматисты-любители — музыкант Йенс Бек Нильсен (Jens Bæk Nielsen; родился в 1957 году) и художник Торбен Остед (Torben Osted; родился в 1945 году) — примерно в 1989 году. Универсальность принципа игры втемную позволяет по аналогии играть таким способом и в другие варианты, например в омега-шахматы (<http://www.gambler.ru>).

Обладая ограниченной информацией о координатах фигур противника, проработать и предугадать развитие игры с точки зрения противника может показаться непростой задачей. В классических шахматах настоящая позиция фигуры и учет очередности хода может являться достаточной информацией для разработки

лучшего хода. В шахматах втемную следует учитывать все предыдущие ходы и координаты фигур противника. Иначе анализ возможных ходов или угроз со стороны соперника будет абсолютно неэффективен.

Цель игры в шахматы втемную — обнаружение и захват короля соперника. В этом варианте игры король может находиться на поле, которое в данный момент под ударом. Рокировка в таком случае тоже не запрещается. Такие правила позволяют игре продолжаться, даже если на доске остались только два короля. Если один из соперников, делая следующий ход, попадет под удар второго короля, то даст противнику возможность победить.

Возможность взять пешку на проходе срабатывает даже тогда, когда игрок не видит эту пешку. Но некоторые варианты реализации взятия на проходе не предусматривают.

При игре втемную хорошо развивается умение игрока управлять взаимодействием своих фигур.

#### 1.4. Нетрадиционные виды шахмат на необычных досках.

1. Цилиндрические шахматы. Один из вариантов шахматной игры — цилиндрические шахматы, в котором доска для игры считается разверткой цилиндра.

Есть несколько вариантов форм цилиндрических досок. Вертикали h и a — соседние вертикали. Так, к примеру, король, который находится на поле a5, спокойно может переходить на поля h6, h5 или h4, а ладьи считаются стоящими рядом и защищающими друг друга. Вертикальные края доски не признаются, а все вертикали считаются равноправными.

Такие фигуры, как слон, ладья или ферзь, могут объявлять двойной шах в одиночку. Как пример, если король стоит на g1, то ферзь или слон, стоящие на c5, дают ему двойной шах по диагоналям c5-b4-a3-h2-g1 и c5-d4-e3-f2-g1, пересекаясь своим возможным ходом на двух точках. Ферзь или ладья, находящиеся с неприятельским королем на одной горизонтали, ставят ему двойной шах тогда, когда на этой горизонтали нет других пешек или фигур.

Расстановка фигур перед началом игры и правила самой игры остаются такими же, как обычно. Запрещены ходы, которые в других вариантах, например в шахматной композиции, разрешены — это «кругосветные ходы», такие как Фа3—а3, когда позиция не меняется. Могут быть разрешены рокировки двух дополнительных видов: Ла1—f1, Кре1—g1 — сверхдлинная рокировка и Лh1—d1, Кре1—c1 — сверхсверхдлинная. В других подобных вариантах рокировки запрещены вообще. В этом виде игры слон приближен по своей силе к ладье.

При помощи геометрических или топологических преобразований стандартной доски получают различные доски и соответственно виды шахмат: цилиндрические, сферические, тороидальные, конусоидальные, в виде кольца Мебиуса, шарообразные.

2. Омега-шахматы. Омега-шахматы (в английском языке Omega Chess) изобретены жителем Торонто Дэниелом МакДоналдом в 1992 году. Игра проходит на доске размерами 10x10 клеток, в каждом углу находится



дополнительная клетка, так что их общее число составляет 104 клетки. В таких клетках располагаются фигуры колдунов (wizard). Фигуры в омега-шахматах располагаются точно так же, как в шахматах классических, а в угловых клетках стоят чемпионы, за каждым из которых стоит колдун.

Одна из причин добавления новых фигур — желание сравнить количество скользящих фигур с количеством фигур прыгающих. Колдун — фигура, привязанная к определенному цвету, так же как привязан к цвету слон. Благодаря симметрии и появлению четырех дополнительных клеток, омега-шахматы создали дополнительные тактические возможности, например возможность ставить мат одним ферзем без поддержки короля или двумя конями.

Омега-шахматы получили поддержку некоторых гроссмейстеров, включая Аксея Шерцера и Майкла Рода. Фигуры, добавленные в омега-шахматы, похожи на некоторые прыгающие фигуры из исторических шахмат, но при этом их возможность пойти на соседние поля решила проблему с неудобством пользования историческими фигурами, которая стала причиной «вымирания» последних.

а) Чемпион. Чемпион может перепрыгивать на две клетки любого направления или ортогонально на одну клетку. Так, белый чемпион, стоящий со стороны короля, вполне может начинать игру с хода Cj2 или Ch2.

б) Колдун. Колдуны — привязанные к цвету клеток фигуры, имеющие возможность перепрыгивать диагонально на одну клетку или на клетки {3,1} или {1,3} в любом направлении. Например, белый колдун со стороны белого короля может начинать игру с хода на клетку Wj2.

в) Пешки. Пешки могут ходить на первом ходу на три, две или одну клетки. После первого хода пешки ее ходы, атаки и превращения аналогичны ходам, атакам и превращениям пешек в классических шахматах. Взятие на проходе также применимо и в омега-шахматах. Любая из черных пешек может взять на проходе пешку d.

г) Рокировка. В отношении рокировки в омега-шахматах действуют привычные правила рокировки короля с любой ладьей. Как и в классических шахматах, король может быть передвинут на две клетки в обоих направлениях в сторону: на h9 для черного и на h0 для белого короля при рокировке с ладьей, которая стоит ближе, и на d9 или d0, если рокировка происходит с ближе стоящей ладьей. Но рокировка в омега-шахматах имеет недостаток: после любой из рокировок, в какую бы сторону она ни была произведена, между краем доски и королем оказываются либо одна, либо две не защищенные ничем пешки, если чемпион из стартовой позиции выведен. А это во многом ослабляет эффект защиты от проведенной рокировки.

3. Готические шахматы. Эд Трайс в 2002 году предложил и запатентовал вариант шахмат с двумя новыми фигурами на доске 10x8 клеток (рис.5). Название этой игры Gothic Chess («Готик Чесс») наводит на мысли о шахматах готического периода. Вероятно, это связано с тем, что еще в начале XVII века сицилийский священник Пьетро Каррера в трактате «Шахматная игра» предложил использовать для игры дополнительные фигуры. Позднее эту идею развил кубинец Рауль Капабланка, в шахматах которого, так же как и в Gothic Chess, использовались две

комбинированные фигуры. Одна из них — канцлер — сочетает игровые возможности ладьи и коня, а другая — архиепископ — слона и коня.

Как и в классическом варианте шахмат, в эту игру играют два человека: один — белыми, а другой — черными фигурами. В Gothic Chess канцлер при начале игры находится на первой линии между королем и ферзем, а архиепископ — между королем и слоном справа. В результате все пешки в начале игры защищены фигурами. Кроме того, в отличие от классических шахмат, в Gothic Chess несколько другой способ рокировки. Здесь король передвигается на три, а не на две клетки.

Сегодня в Gothic Chess играют в 47 странах мира. Игра достаточно популярна, и, по данным Gothic Chess Federation, было продано уже более 50 тысяч комплектов этой игры. Особенной популярностью эти шахматы пользуются в Германии, Австрии и Голландии.

4. Шахматы Хосе Рауля Капабланки. Легендарный кубинский шахматист Рауль Капабланка считал, что по мере развития искусства шахматной игры неизбежна их ничейная смерть. То есть при достижении определенного уровня мастерства шахматистов большинство партий будут заканчиваться вничью.

Для преодоления такой ситуации Капабланка предложил несколько вариантов уточнения правил игры, в которых использовались дополнительные фигуры и изменялся размер шахматной доски. В самом известном варианте его шахмат для игры используется доска размером 10x8 клеток с широкой стороной, обращенной к игрокам. Известно также, что в других вариантах кубинский шахматист использовал доски размером 16x12 и 10x10 полей.

Дополнительными на шахматной доске являлись две фигуры — архиепископа, канцлера и две дополнительные пешки. При этом архиепископ и канцлер обладают комбинированными возможностями. Первый совмещает способности хода слона и коня, а второй — ладьи и коня. Пешки занимают два свободных поля в ряду пешек.

Для начала игры шахматы расставляются, как и в классическом варианте игры, при этом архиепископ занимает место между левым конем и слоном, а канцлер — аналогичное положение справа. При такой расстановке фигур обеспечивается защита всех пешек в начале игры. Правила игры те же, что и в классических шахматах. Исключением является рокировка, при которой король переходит на три клетки, а не на две, как обычно.

Подобный вариант шахмат немного в другом виде был предложен впервые сицилийским священником, известным шахматистом и теоретиком Пьетром Каррерой в его трактате «Шахматная игра», написанном в 1617 году. Более современными вариантами являются несколько модифицированные игры Grand Chess и Gothic Chess, созданные, соответственно, в 1984-м и 2002 году.

Недоброжелатели Рауля Капабланки широко распространили слухи о том, что кубинец стал изобретать новые шахматы, проиграв титул чемпиона мира Александру Алехину в 1927 году. Однако такие сведения не являются достоверными, так как Хосе Рауль впервые публично заявил о своей идее новых шахмат в 1924 году, когда он еще был непобедимым чемпионом. Разработка различных вариантов новых шахмат велась Капабланкой в течение нескольких лет, и за это время было изобретено несколько вариантов игры.

В игре на доске 10x10 полей архиепископ располагался слева от ферзя, а канцлер — справа от короля. Добавлены две пешки, а остальной комплект фигур и правила их ходов соответствовали классическому варианту. В другом варианте игры на доске 10x10 канцлер и архиепископ находились между конем и слоном справа и слева.

На шахматной доске размером 16x12 Капабланка предложил играть удвоенным комплектом фигур. В распоряжении каждого игрока находилось по четыре ладьи, слона и коня, по два короля и ферзя, а также по шестнадцать пешек. Игра шла по обычным классическим правилам, а для победы было необходимо поставить мат любому из двух королей соперника (<http://www.koschess.ru/chess-variation> Шахматы Капабланки, 2011).

5. Шахматы итальянского священника Пьетро Карреры. Итальянский священник Пьетро Каррера, проживавший в Сицилии, известный шахматист и теоретик, в 1617 году впервые предложил новый вариант шахмат. В нем были использованы две комбинированные фигуры. Одна сочетала в себе возможности ладьи и коня и называлась чемпион, вторая ходила как слон и конь и имела название кентавр. Позднее эта идея использовалась в разных современных вариантах, таких как Grand Chess, шахматы Капабланки и других. Причем Рауль Капабланка называл чемпиона канцлером, а кентавра — архиепископом.

Главными отличиями шахмат Карреры от классических шахмат, кроме использования комбинированных фигур, было отсутствие рокировки, ограничения двойного хода у пешки и более широкий выбор в случае превращения пешки из-за присутствия, кроме ферзя, еще двух комбинированных фигур. Все остальные правила в шахматах Карреры такие же, как и в классическом варианте.

В своем трактате «Шахматная игра», написанном в 1617 году, Пьетро Каррера исследовал теорию шахматных дебютов и эндшпилей. Здесь же он описал предлагаемые им шахматы с использованием комбинированных фигур. В 1822 году эта работа была переведена на английский язык и стала известна многим шахматистам Европы (<http://www.chessvariants.org/>).

6. Гексагональные шахматы Глинского. Одна из разновидностей шахматной игры на доске с 91 шестиугольной клеткой — гексагональные шахматы Глинского. Клетки в такой игре окрашиваются в три цвета. Этот вид шахмат изобретен Владиславом Глинским, польским инженером, во второй половине 1930-х годов, а запатентован в 1946 году. Вероятно, это наиболее известный из всех видов гексагональных шахмат.

Одна из первых шахматных игр, которая ведется с применением доски с шестиугольными полями, была предложена англичанином лордом Баскервилем в 1929 году. Такая игра велась на составленной из ячеек в шесть углов доске. На доске было 83 поля.

Разрабатывать свой вариант шахмат с применением шестиугольной доски Владислав Глинский начинал в 1938 году. В период Второй мировой войны он проходил службу в Британской армии. По окончании войны, приняв британское гражданство, приехал в Англию и получил патент на первый вариант шахмат, назвав их «польскими шахматами».

В начале 70-х годов прошлого века Глинский доработал игру и в 1973 году получил патент на вариант, который сейчас принимается как конечный. В том же самом году специально созданным издательством Hexagonal Chess Publications были опубликованы окончательные правила игры. Распространяться гексагональные шахматы начали с Польши и Англии, в этих странах игра достаточно быстро обрела популярность. В 1976 году создается английская федерация, занимающаяся гексагональными шахматами (British Hexagonal Chess Federation — BHCF) и проводится первый чемпионат по этой игре. Посещение в 1978 году Глинским Польши и освещение этой поездки в прессе способствуют усилению интереса к игре в Восточной Европе. В это время за 18 месяцев было продано более 90 тысяч комплектов игры.

В 1980 году создается уже Международная федерация гексагональных шахмат (International Hexagonal Chess Federation — IHCF).

В шахматы Глинского играют на доске, представляющей из себя правильный шестиугольник с 91 шестиугольным полем. Комплект фигур такой же, как и в классических шахматах, но с добавлением одного слона и одной пешки каждой стороне. Можно считать, что в гексагональных шахматах правила такие же, как и в классических, если принять косые линии поля, которые параллельны не вертикальным сторонам доски, как горизонтальные, а линии с полями одного цвета — как диагональные.

Теория этих шахмат пока еще слабо разработана, есть только некоторые наработки по дебютам и общим стратегическим рекомендациям.

Геометрия такой доски значительно отличается от геометрии доски обычных шахмат. И это сказывается на том, что слоны и ферзи имеют намного бóльшую проникающую способность, так как могут пройти сквозь сплошную линию фигур, заполняющую горизонталь. Из начальной позиции прямо за пределы ряда пешек может пройти не только конь, но и ферзь, а также один из слонов.

Плотность расстановки фигур в гексагональных шахматах значительно ниже, чем в классических, а вариантов ходов намного больше. Также начальная позиция характеризуется наличием пустых полей прямо внутри построения.

### **Основы методики тренировки шахматиста.**

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в периоды между соревнованиями. Особенности построения учебно-тренировочного процесса перед соревнованиями.

### **Спортивный режим и медицинский контроль.**

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима дня юного шахматиста Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста.

Медосмотр у спортивного врача.

### **Шахматная литература.**

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.

## Этап совершенствования спортивного мастерства (срок реализации 2 года)

Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке обучающихся на этапе углубленной специализации. Основным принципом учебно-тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юных шахматистов.

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

Физкультурные и спортивные движения в России на совершенном этапе. Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований. Зачет по судейству и организации соревнований Судейская практика.

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

Х-Р.Капабланка и его стиль А.Алехин - первый русский чемпион мира. Шахматное творчество М.Эйве. Гипермодернизм как новое течение шахматной мысли Творчество А.Нимцовича, Р.Рети, С.Тартаковера.

Крупнейшие международные турниры середины XX века. Образование ФИДЕ. Система розыгрыша звания чемпиона мира.

### **Дебют.**

Методы углублённой работы над дебютом. Формирование дебютного репертуара. Углубление и расширение знаний стратегических идей испанской партии, Сицилианской защиты, отказанного ферзевого гамбита. Знание главных систем защиты Грюнфельда и защиты Нимцовича.

### **Миттельшпиль.**

Понятие о концентрическом методе изучения дебютных систем.

Защита в шахматной партии. Составления максимально обоснованного плана защиты, перегруппировка сил, экономизм защитных мероприятий. Тенденция перехода в контратаку.

Слабость комплекса полей. Теория пешечных «островков». Создание слабостей в лагере соперника.

### **Эндшпиль.**

Сложные ладейные окончания Ладья против лёгких фигур. Типичные ферзевые окончания Знакомство с проблемами перехода из миттельшпиля в эндшпиль.

Основы методики тренировки шахматиста.

### **Нетрадиционные виды шахмат**

1. Гексагональные шахматы Шафрана. Эта разновидность шахмат — вариант игры на шестиугольной доске, изобретенный Исааком Шафраном, советским геологом в 1939 году. В 1956 году ему было выдано авторское

свидетельство на гексагональные шахматы Шафрана как на изобретение. А в 1960-м, во время шахматной выставки, которая проходила в Лейпциге, игру представили шахматному обществу.

Фигуры, доска, нотация.

В гексагональные шахматы Шафрана играют на доске, представляющей собой неравносторонний шестиугольник и содержащей десять горизонталей и девять вертикалей, всего 70 шестиугольных полей. Горизонталы — линии, соответствующие наклонным сторонам доски. Раскрашена доска в три цвета. Диагоналями являются ряды, окрашенные в один цвет и находящиеся на одной линии.

Комплект фигур состоит из девяти пешек, трех слонов, двух коней, двух ладей, ферзя и короля. Начальная позиция шахмат Шафрана отличается от начальной позиции, привычной для классических шахмат: расстановка фигур противников не зеркально симметрична. Король стоит на центральной вертикали. Справа от короля (по отношению к игроку, хозяину фигуры) выстраивается слоновый фланг: устанавливаются два слона и за ними конь. Слева выстраивают по очереди ферзя, слона и коня. Ладьи, как и в обычных шахматах, стоят на крайних клетках вертикалей.

На диаграммах фигуры обозначаются традиционным способом. Система координат не аналогична, но похожа на систему координат шахмат Глинского: латинскими буквами, начиная от А и заканчивая I, обозначают вертикали, а числами от единицы до десятки обозначены горизонталы. Парой «буква-число» обозначается поле. Отличается обозначение диаграмм от обозначений, принятых в шахматах Глинского, интерпретацией номеров горизонталей. Так, в шахматах Шафрана ряд полей, который идет сверху слева по направлению вправо вниз, обозначают одним числом.

Правила ходов.

Почти все ходы, за исключением рокировки и хода пешки, аналогичны ходам в шахматах Глинского. Король бьет и ходит на одно поле по диагонали, горизонталы или вертикали. Ладья бьет и ходит на любое свободное поле по горизонталы или вертикали. Слоны бьют и ходят на любое свободное по диагонали поле. Ферзь бьет и ходит на любое свободное поле по диагонали, горизонталы или вертикали. Конь может ходить буквой «Г» на поля, ближайшие к позиции, в которой он находится, недоступные для ходов короля или ферзя. Пешка может ходить вперед на одно поле, а бьет по диагонали на одно поле вперед. Первый ход пешки может быть совершен больше чем на одно поле, но не дальше, чем середина своей вертикали. То есть пешки, стоящие с краю, могут в первый ход продвинуться всего на одно поле, а пешки, которые стоят на средних вертикалях, могут пойти и на три поля, остальные же пешки первый ход могут сделать на два поля.

Взятие на проходе.

Когда пешка за первый ход проходит больше чем одно поле, но при этом проходит поле, которое находится под ударом противоположной пешки, то во время следующего хода пешка противника при желании может забрать ходившую пешку, при этом сама она перемещается на то поле, которое перешагнула убитая пешка. Взятие на проходе аналогично такому же правилу в классических шахматах.

## Рокировка.

Рокировка может быть как длинной, так и короткой в любую сторону. Как и в шахматах классических, для рокировки необходимо, чтобы между ладьей и королем были свободные поля и чтобы ни ладьей, ни королем с самого начала партии не было сделано ни одного хода. Король при совершении рокировки не может пересечь поле, находящееся под ударом. Во время длинной рокировки ладью переносят через короля, а сам он становится на поле, расположенное рядом с ладьей. Во время проведения короткой рокировки порядок действий обратный — уже король перешагивает через ладью, а сама ладья становится на поле, расположенное с ее стороны рядом с королем. Обозначается рокировка следующим образом: буква В или Q (от Bishop или Queen), которая означает, в какую именно сторону была произведена рокировка. В случае когда рокировка была короткой, дальше следует обозначение 0-0 или 0-0-0, если рокировка была длинной. Так, Q-0-0-0 обозначает длинную рокировку, произведенную в сторону ферзя, а Q-0-0 — короткую рокировку в ту же сторону. Хотя надо признать, что существование рокировки в этой игре скорее дань традиции, чем практическая необходимость. Благодаря большой активности фигур и форме доски ни одна рокировка не сможет ни поместить короля в безопасное место, ни вывести ладью на более выгодную позицию.

Выигрыш, как и в классических шахматах, традиционен — мат королю. Точно так же традиционно объявляется ничья в случае пата.

2. Grand Chess - буквально переводится как «великие шахматы» (или «большие шахматы»), а произносится как «грандчесс». Это вариант шахмат, который предложил в 1984 году Кристиан Фрилинг. В Grand Chess играют на стоклеточной доске с размерами полей 10x10. У каждого из игроков есть по две дополнительные пешки и две дополнительные фигуры — маршал и кардинал.

### Правила грандчесс.

Эта игра представляет собой вариант игры в шахматы на стоклеточной доске, который был предложен Капабланкой. У игры следующие характерные особенности: игровое поле с размерами 10x10, кардинал и маршал — дополнительные фигуры. У маршала объединены возможности ладьи и коня (в шахматах Капабланки такие возможности есть у канцлера). Кардинал объединяет возможности коня и слона (в шахматах Капабланки это архиепископ).

Начальное расположение фигур: пешки расположены на третьей горизонтали от игрока; на краях первой горизонтали — ладьи; вторая горизонталь — у белых; если начинать с b-вертикали: конь, слон, затем ферзь с королем, маршал, кардинал и опять слон и конь. Черные фигуры расставляются симметрично.

Рокировки в игре нет, ее сочли ненужной, так как, для того чтобы вывести ладью в центр, обходить короля не нужно, а сам король имеет множество возможностей уйти с начальной позиции.

Пешки, как и в классических шахматах, могут ходить первым ходом на одно или на два поля вперед, но при этом, если был сделан ход на два поля, пешка может быть «съедена» на проходе. Пешка может, по желанию игрока, превращаться в фигуру, если ей был сделан ход на восьмую или девятую горизонталь. При ходе пешкой на десятую горизонталь превращение должно быть произведено

обязательно, но только в те фигуры, которые уже были сняты у данного игрока с поля. Если же таковых еще нет, то пешка не может походить на десятую горизонталь. При этом даже если у пешки нет такой возможности, но у нее под боем стоит король противника, то ему в любом случае объявляется шах.

3. Шахматы для троих. Различные варианты шахмат для троих игроков известны уже давно. Последние три года набирают популярность шахматы для троих игроков, которые доступны пользователям смартфонов и планшетов.

Трехмерные «Шахматы для троих» в качестве HD получили название «короля игр». Сочетая в себе дух, основы и традиции игры в шахматы, «Шахматы для троих» открывают совершенно новое измерение. Необходимость противостоять 2 противникам сразу увеличивает стратегию на 100%. Возможности фигур увеличены от 50% до 100%, и каждая фигура на 50% сильнее чем в традиционных шахматах.

Выпущены различные варианты версии 2.0 TRIAD-CHESS Pro для iPad, iPhone и ANDROID ([www.chess.com](http://www.chess.com)).

Правила ходов фигур остаются неизменными. Из начальной позиции пешка может пойти на два поля вперед. Пешка, дойдя до конца может превратиться в ферзя, которого нет в начальной позиции.

Чтобы сделать размены хоть немного выгодными, введено такое правило: за взятие фигуры одного из трех соперников игрок получает определенное количество очков, на которые он может купить фигуру(ы).

За взятие пешки - 1 очко. Коня или слона - 2. Ладьи - 4.

Заработанные очки игрок может потратить на приобретение фигуры.

Военная машина ([http://www.chessvariants.org/pieceslope ... babah.html](http://www.chessvariants.org/pieceslope...babah.html)) стоит 2 очка. Верблюд - 3 очка. Приобретенную фигуру можно выставить на любом незанятом поле. Это будет считаться ходом ([chesscenter.narod.ru](http://chesscenter.narod.ru)).

Когда игрок заматован, он обязан сдать одному из игроков, участвовавшему в его матовании. Заматованный игрок снимает короля с доски, а вся его армия переходит в распоряжение одного из игроков, участвовавшего в матовании.

Игрок участвует в матовании если:

он нанес решающий шах; или он атакует одно из полей отступления короля;

или он связывает фигуру, которая могла бы защитить короля от решающего шаха.

Ещё один из вариантов игры для четырёх человек - на 160 клеточной доске – встречается значительно реже.

4. Шашматы.

Фигуры. Вместо чрезмерно мощного верблюда - дабаба, машина, которая ходит через одно поле по ортогонали. Слон. Китайская диагональная пушка - Вао. Эти фигуры не обязаны бить. Пешки ходят как шашки, бьют как шашки, могут бить назад, как в русских шашках. Бить обязаны. Ферзь ходит как шашечная дамка. Бить обязан. Король ходит на соседнее поле по диагонали, бьет как шашка, бить обязан.

Рокировка. Король (не ходивший) меняется местом с одной из фигур (не ходившей) из первого ряда. Пешка может превращаться в короля.

Цель - лишить соперника короля ([http://crazy-chess.ru/forum\\_mess](http://crazy-chess.ru/forum_mess)).

12. Шахматы на круглых досках. Игра ведётся на круглой (кольцеобразной) доске периметром 16 клеток и шириной 4 клетки. Фигуры ходят по правилам



шатранжа: слон перескакивает одну клетку по диагонали, пешки первый ход выступают только на одну клетку вперед (превращения пешек в фигуры нет), ферзь ходит только на одну клетку по диагонали, напоминая слона в обычных шахматах.

13. Максишахматы. Используется доска размером 16×12 клеток, игра ведётся удвоенным комплектом фигур, начальный ход пешки возможен сразу на четыре хода. Для победы достаточно заматовать любого из королей.

14. Великие шахматы. Это разновидность максишахмат, доска 12×12 клеток, впервые появилась в Индии. У каждого игрока по 12 фигур и 12 пешек, причём фигуры имеют экзотические названия – крокодилы, жирафы, львы, единороги.

15. Мерцающие шахматы. Игра была изобретена 21 февраля 1981 года в Архангельске. Первая статья об этой разновидности игры, в которой разместились диаграммы демонстрационной партии, была опубликована в архангельской газете «Речник Севера» 21 мая.

Мерцающие шахматы — полифигурная шахматная игра, то есть такая игра, в которой одновременно может перемещаться не одна, а несколько фигур. Среди мерцающих шахмат различают четыре формы: последовательная приоритетная, пульсирующая приоритетная, последовательная не приоритетная и пульсирующая не приоритетная. Шахматы классические — частный случай последовательной не приоритетной формы мерцающих шахмат. Во время игры противники производят серии своих ходов. Во время такой серии игрок может походить каждой из своих фигур, выполнив как минимум один обязательный ход.

### **Спортивный режим и медицинский контроль.**

Двигательная активность шахматиста. Требования к режиму шахматиста. Режим во время соревнований. Содержание врачебного контроля и самоконтроля. Медосмотр у спортивного врача.

### **Шахматная литература.**

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

### **Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста.**

Основные закономерности тренировки шахматиста: совершенствование - как многолетний тренировочный процесс, периодизация спортивной тренировки, общая подготовка (физическая подготовка, волевая и психологическая подготовка, специфическая выносливость), специальная подготовка.

### **Примерный годовой индивидуальный тренировочный план шахматиста**

(на какой срок)  
(разряд)

(фамилия, имя)

(дата рождения)

Спортивные результаты за прошлый год.

Задание на текущий год (в каких соревнованиях участвует, какие результаты планируются).

Периодизация годичного цикла тренировки.

Общие задачи годового цикла тренировки (какие ставятся общие задачи, и за счет чего обеспечивается их выполнение).

Общий объем годовой тренировочной работы (в соответствии с учебным планом):

- а) разделы теории (в часах);
  - б) разделы практики (в часах),
  - в) ОФП (в часах);
  - г) участие в соревнованиях (по календарному плану конкретно),
  - д) участие в сборах и спортивно-оздоровительных лагерях (в днях).
- б. Индивидуальная работа

(указываются конкретные темы, подлежащие изучению в эндшпиле, миттельшпиле и конкретные дебютные системы, над которыми предстоит работать в данном цикле подготовки);

7. ставятся задачи по развитию специальных качеств, усвоению определенных приемов ведения борьбы в шахматной партии;

определяется уровень овладения шахматной культурой;

определяется список необходимой шахматной литературы для работы,

устанавливается глубина подготовки дебютного репертуара, указывается объем работы по составлению дебютной картотеки;

учитываются индивидуальные особенности развития конкретного шахматиста, в том числе его физические данные и психологическое состояние;

предусматривается выполнение конкретных нормативов.

8. Общая физическая подготовка (указываются индивидуальные задачи по развитию общих физических качеств, способы и средства их выполнения).

(спортсмен) (тренер) (Директор ДЮСШ)  
(дата, подпись) (дата, подпись) (дата, подпись)

Утверждено на заседании тренерского (педагогического) совета ДЮСШ.

### **Примерный перспективный тренировочный план индивидуальной подготовки шахматиста**

\_\_\_\_\_ (на какой срок) \_\_\_\_\_ (фамилия, имя)  
(разряд) \_\_\_\_\_  
(дата рождения)

Достижения за прошедшие года

Задания на последующие года

(указывается степень совершенствования в индивидуальной работе шахматиста,

- определяется требование по общефизической и психологической подготовке;
- устанавливается уровень повышения общего и специального образования).

3. Общие задачи многолетнего тренировочного плана (конкретизируются требования по отдельным разделам).

(спортсмен) (тренер)  
(дата, подпись) (дата, подпись)

Утверждено на заседании тренерского совета ДЮСШ.

(директор ДЮСШ) (подпись, дата)

**Практика**  
**(для всех учебных групп)**

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

Программой предусматривается максимальное количество часов на этот раздел. В него входит: участие в квалификационных турнирах, разбор сыгранных партий, индивидуальные занятия.

Участие в квалификационных турнирах является одной из основных форм подготовки шахматиста, проверкой полученных знаний и практических навыков. Квалификационные турниры проводятся на протяжении всего учебного года для шахматистов младших разрядов и рассматриваются как тренировочные в подготовительном периоде шахматистов старших разрядов. В индивидуальные занятия тренера-преподавателя с учащимися ДЮСШ помимо основных задач, определенных перспективными планами индивидуальной подготовки, входит разбор сыгранных партий, анализ типовых позиций, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером.

Программный материал:

Участие юных 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.

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

В этом разделе программы акцентируется внимание на формировании у учащихся навыков самостоятельной работы.

В группах начальной подготовки проводятся только контрольные работы, в остальных группах учащиеся привлекаются к подготовке теоретических докладов, выступлению на семинарах и т.д.

С каждым годом обучения углубляется содержание тем этого раздела. Учащиеся учебно-тренировочных групп должны сделать как минимум одно сообщение в течение года, а учащиеся групп спортивного совершенствования не менее трех.

Программный материал:

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

**Консультационные партии, конкурсы решений задач и этюдов, нахождения комбинаций, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов.**

Основная задача этого раздела состоит в том, чтобы познакомить учащихся с шахматной композицией, научить играть партии по консультации, показать значение сеансов одновременной игры для популяризации шахмат.

Особенно часто рекомендуется проводить сеансы и конкурсы на первом году обучения в группах начальной подготовки.

В учебно-тренировочных группах четвертого и пятого годов обучения и в группах спортивного совершенствования сеансы одновременной игры следует проводить с шахматными часами.

Программный материал:

Тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры. Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.

### **3.4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки обучающихся и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, непосредственно в процессе проведения тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических занятий.

Теоретические знания имеет определенную целевую направленность: выработать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

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

При раскрытии этой темы (на протяжении всего курса обучения в детско-юношеской спортивной школе) у юных шахматистов необходимо выработать чёткие представления о задачах физического воспитания в России, ознакомить их с важнейшими постановлениями по вопросам развития физической культуры и спорта в России и роста достижений спортсменов.

Программный материал.

Понятие о физической культуре. Физическая культура как составная часть общей культуры, одно из важнейших средств воспитания спортсмена. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие человека. 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. Детско-юношеские спортивные школы. Юношеские соревнования и спартакиады, их

значение для массового развития спорта. Турнир «Белая ладья». Организационная структура и руководство физкультурными движениями в России. Федерация и Комитет по физической культуре и спорту.

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

При изучении этого раздела ставится задача по овладению учащимися в совершенстве положениями шахматного кодекса России, приобретения ими навыков судейства и организации соревнований. Рассказывая о той или иной теме, тренер-преподаватель должен стремиться давать как можно больше конкретных примеров из практики самих учащихся. Зачёт принимается у учащихся, судивших как минимум одно квалификационное соревнование.

Программный материал.

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

Основные положения шахматного кодекса.

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

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

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

Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревновании. Регламент. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Праздничность соревнований. Порядок оформления отчета о соревновании.

Организация шахматных соревнований «Белая ладья».

Зачет по судейству и организации соревнований. Судейская практика.

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

Этот раздел занимает очень важное место в курсе обучения шахматам в ДЮСШ. Изучение истории позволяет овладеть культурным наследием прошлого. Проследить эволюция шахматного творчества, идей и методов борьбы в шахматной партии.

Хотя расположение материала дано в хронологическом порядке необходимо открывать курс истории по каждому году обучения обзорным очерком по всему разделу. Темы данного года обучения изучаются углублённо, а остальные вопросы шахматной теории освящаются в обзорном очерке схематично - это позволяет давать учащимся знания по конкретным темам и в то же время не прерывать цельности представления об исторически развитии шахмат как во всем мире, так и в нашей стране.

Программный материал.

Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке. Чатуранга и шатрандж. Табии. Мансуба «мат Диларам» как типичная задача средневекового Востока. Шахматы в культуре стран Арабского Халифата.

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

Испанские и итальянские шахматисты XVI-XVII веков. Ранняя итальянская школа. Калабрией Греко. Шахматы как придворная игра. Мастера XVII века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Андре Франсуа Даникан Филidor и его теория. Моденское трио. Французские и английские шахматисты первой половины XIX века. Матч Лабурдоне - Мак-Доннель. Автомат Кемпелена. Кафе «Режанс». Журнал «Паламед». Немецкие шахматисты середины XIX века. Адольф Андерсен. Наследие Пола Морфи.

Шахматы во второй половине XIX века. Борьба за звание чемпиона мира. Первый чемпион мира В. Стейниц и его учение. основополагающее значение теории Стейница для развития шахмат.

Проникновение шахмат в Россию. Шахматы в русском былинном творчестве. Шахматы в культуре Киевской Руси. Шахматы и торговые связи русских купцов с Востоком. Шахматы в Московском государстве. Изготовление шахмат как вид ремесла. Археологические находки на территории Русского государства. Шахматы на Петровских ассамблеях.

Шахматы в культурной жизни русского общества XVIII-XIX веков. Первая шахматная книга на русском языке Ивана Бугримова. Первый русский шахматный мастер А.Д. Петров. К.А. Яниш, братья Урусовы, И.С. Шумов. «Самоучитель шахматной игры П.С. Шифферса». Шахматные собрания Петербурга. Журнал «Шахматный листок». Шахматы и деятели русской культуры. М.И. Чигорин основоположник русской шахматной школы.

Эммануил Ласкер и его подход к шахматам. Критика догматизма в шахматах. Творчество З. Тарраша, Г. Пильсбери, А. Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале XX века. Х.-Р. Капабланка и его стиль. Гипермодернизм как новое течение в шахматной мысли. Творчество А. Нимцовича, Р. Рети, С. Тартаковера.

Становление советской шахматной организации. Деятельность Н.В. Крыленко. Первый чемпионат РСФСР. Первые советские международные турниры. Плеяда советских мастеров. А.А. Алехин - первый русский чемпион мира. Крупнейшие международные турниры 20-х годов XX века. Образование ФИДЕ. Система розыгрыша звания чемпиона мира. М. Эйве, его творчество, литературная и организационная деятельность.

М. Ботвинник - первый советский чемпион мира. Советская шахматная школа, ее успехи и роль в мировом шахматном движении.

Выдающиеся зарубежные шахматисты. С. Решевский, Р. Файн, М. Найдорф, С. Глигорич, Б. Ларсен, Л. Портиш.

Выдающиеся советские шахматисты. П. Керес, Д. Бронштейн, В. Смыслов, М. Таль, Т. Петросян, Б. Спасский.

Творчество Роберта Фишера и Анатолия Карпова. Молодые зарубежные и советские шахматисты.

Творчество Гарри Каспарова. Выдающиеся шахматисты современности.

## **Дебют**

При прохождении раздела «дебют» следует исходить из того, что в программе конкретные дебюты изучаются в первую очередь для повышения шахматной культуры учащихся. При этом взяв за основу концентрический метод, - для каждого разряда определяется своя глубина ознакомления с данным дебютом. Часы, отведённые программой на изучение дебютов, рекомендуется использовать для обзорных лекций по теории дебютов. Детальное ознакомление с той или иной дебютной системой, осуществляется учащимися самостоятельно и на индивидуальных занятиях с тренером-преподавателем.

По указанному в программных требованиях к каждому году обучения дебютам проводятся контрольные зачёты (показать знание основных стратегических идей). В то же время в зависимости от индивидуальных вкусов и особенностей учащихся могут изучаться любые другие дебюты, не предусмотренные в программе данного раздела.

Программный материал: Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Классификация дебютов. Основные принципы разыгрывания дебюта. 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. Потеря инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Гамбиты.

Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов.

Стратегические идеи основных дебютов.

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

## **Миттельшпиль**

На этот раздел программы отводится наибольшее количество часов. Рекомендуется при изучении раздела помимо лекционного материала использовать метод практических упражнений, заключающийся в том, что после изложения конкретного вопроса учащимся даются специально подобранные позиции, в которых надо самостоятельно найти изучаемую идею. При этом надо стремиться к тому, чтобы учащиеся находили решение без передвижения фигур. Можно подобные позиции разыгрывать в парах с ускоренным контролем времени на обдумывание ходов.

Следует иметь в виду, что главная задача при подготовке юных шахматистов первого разряда - развитие их счетно-тактических способностей, а обучение стратегическому мастерству становится основным на более поздних этапах подготовки.

Программный материал.

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

Комбинации с мотивами «спертого мата», использования слабости первой (последней) горизонтали, разрушения пешечного прикрытия короля, освобождения поля или линии, перекрытия, блокировки, превращения пешки, уничтожения 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 рокировавшего короля. Атака на 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. Принципы 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 на 7-ю (2-ю) 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 центра 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 слабостей 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, упрощение, 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**

Концентрический метод изучения рекомендуется и в этом разделе. Темы, указанные в программах для каждого года обучения, являются основными, другие вопросы рассматриваются схематично.

Программный материал.

Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность фигур в эндшпиле. Матование одинокого 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 проходная пешки, игра королем с двойной целью, «треугольник», прорыв, сочетание угроз, поля соответствия.

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Сложные пешечные окончания. Ферзь против пешки. Ладья 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. Ладья и некрайняя пешка против ладьи. Принцип Гарраша. Позиция Филидора. Построение «мост». Ладья с пешкой против ладьи с пешкой. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

Ферзевые окончания. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру.

Ладья против легких фигур. Ладья и слон (конь) против ладьи.

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

### **Шахматная литература**

В этом разделе акцентируется внимание на повышении шахматного культурного уровня и методике работы с шахматной литературой.

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

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований. Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии).

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

## **Основы методики тренировки шахматиста**

В этом важном разделе программы ставятся задачи по формированию у учащихся правильного представления о тренировке как процессе всесторонней подготовки шахматиста и ее закономерностях, целесообразно при изучении темы; «Методика совершенствования шахматиста» использовать как можно больше практических рекомендаций, имеющихся в шахматной литературе.

Программный материал.

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Дидактические принципы педагогики в процессе обучения и тренировки.

Формы и методы тренировки шахматиста. Урок как основная форма организации учебно-тренировочного процесса. План, содержание и построение теоретического занятия. Структура индивидуального занятия.

Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретение им специальных знаний, навыков и качеств. Круглогодичность тренировок. Циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста.

Тренировочные нагрузки 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.

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

Методы совершенствования: усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные достижения), 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, участие в соревнованиях.

## **Спортивный режим и медицинский контроль**

Рассматривая темы этого раздела программы, необходимо стремиться к развитию у учащихся понимания значения режима дня и физической подготовки шахматиста, как неперемных компонентов спортивного успеха.

Программный материал: 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 и его сущность. 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 основных физических и умственных нагрузках. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. 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 ДЮСШ.

### **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно - этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед игрой.

### **Планирование и контроль подготовки**

Роль планирования как основного элемента управления тренировки спортсмена. Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Документы планирования и их основное содержание. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годовое и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Индивидуальное планирование тренировки обучающегося. Дневник обучающегося.

Характеристика многолетней тренировки шахматистов. Основные задачи подготовки: общая и специальная подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной специализации. Характерные особенности периодов годового цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

## **Установка на игру и разбор результатов игры**

Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности шахматиста к началу партии. Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому обучающемуся.

Сведения, необходимые для составления плана предстоящей партии. Предполагаемые противники: разряд, возраст, сильные и слабые стороны, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (практическая сила, моральные качества). Общий план партии. Отношение к указаниям тренера-преподавателя и умение выполнять задания за доской.

## **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта**

Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

## **Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, требования к оборудованию и инвентарю**

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

## **Антидопинговые мероприятия**

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг – контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

- ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися;
- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;

### **3.5. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Ввиду отсутствия прямой зависимости между уровнем физической подготовленности и спортивными достижениями в шахматах, общефизическая подготовка носит направленность на сохранение здоровья участников образовательного процесса.

#### **1. Строевые упражнения**

Построение в шеренгу, колонну (соблюдая определенный интервал и дистанцию). Выполнение команд: «Становись!», «Ровняйся!», «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: 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.

### 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 – пробежка 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.

### **3.6. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ, ПРИМЕНЕНИЮ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ**

#### **Воспитательная подготовка**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, 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 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 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***

**Политическое:** воспитание патриотизма.



**Профессионально-спортивное:** развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.

**Нравственное:** развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям шахматного спорта.

**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.

Методы организации: совет команды, совет тренеров.

*В соревновательной обстановке:*

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

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

Формы организации: совет команды.

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

Возрождение духовной нравственности граждан России.

Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбию.

Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.

Стремление тренера быть примером для воспитанников.

Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.

Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.

Развитие и поддержание традиций приема в коллектив новичков.

### ***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.

## **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.

### **3.7. ПЛАНЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ И МЕРОПРИЯТИЙ**

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

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

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:  
естественные и гигиенические;  
педагогические;  
медико-биологические;  
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:

непродолжительный (3-5 минут) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;

водные процедуры: душ Шарко, восходящий, циркулярный души (10-15 минут);

ультра фиолетовое облучение по схеме;

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

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 учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

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

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

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

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

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

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

#### *Медико-биологические средства восстановления*

К данным средствам и методам восстановления относятся:

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

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

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

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

#### *Психологические средства восстановления*

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

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

### **3.8. ПЛАНЫ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб

здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже ДЮСШ и тренерского состава.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в ДЮСШ в основном проводятся среди спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

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

### **План антидопинговых мероприятий в спортивной школе**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятий</b>	<b>Срок проведения</b>	<b>Ответственный</b>
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов СШОР	август	Директор
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в детско-юношеском спорте.	сентябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику

### **3.9. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ**

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

На тренировочном этапе учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий,

получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением технических приёмов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. Занимающиеся должны научиться, вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путём 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 научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по шахматам и участвовать в судействе городских и краевых соревнований с целью получения звания судьи по спорту.

### **3.10. ТРЕБОВАНИЯ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ**

#### **3.10.1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**

1.1. К работе в классе шахмат допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие инструктаж по технике безопасности, ознакомленные с данной инструкцией по технике безопасности и правилам поведения.

1.2. Опасными факторами в классе шахмат являются:

-Физические (неисправная или несоответствующая требованиям СанПиН мебель); опасное напряжение в электрической сети; технические средства обучения;

-Химические (пыль);

-Психофизиологические (напряжение зрения и внимания; интеллектуальные и эмоциональные нагрузки; длительные статистические нагрузки и монотонность труда)

1.3. Работа обучающихся в классе шахмат разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

1.4. Во время занятий посторонние лица могут находиться в классе только с разрешения тренера-преподавателя.

1.5. Во время перерывов между занятиями проводится обязательное проветривание помещения с обязательным выходом учащихся из класса.

1.6. Каждый обучающийся в ответе за состояние своего рабочего места и сохранность размещенного на нем оборудования.

1.7. Необходимо на каждом занятии проводить профилактику нарушения осанки и зрения. Для этого нужно следить за рабочей позой во время работы на занятиях. Правильная поза:

-Длина сиденья должна соответствовать длине бедер учащегося;

-Высота ножек стула должна равняться длине голени;



-Голеностопный , коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол;

-Между краем стола и грудной клеткой сидящего учащегося необходимо выдерживать расстояние равное ширине кисти ребенка;

-Расстояние от глаз до стола соответствует 30-35 см;

-Позвоночник опирается на спинку стула;

-Предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно;

-Надплечья находятся на одном уровне.

1.8. Обучающиеся не должны приносить посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.

1.9. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности , знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.10. Обучающиеся должны место нахождения аптечки и уметь оказать первую доврачебную помощь

1.11. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

1.12. Обучающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя подходить к имеющемуся в классе оборудованию, закрытым книжным шкафам.

1.13. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности.

### 3.10.2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Проверить правильность установки стола, стула.

2.2. Подготовить к работе рабочее место, убрав все лишнее со стола, а портфель или сумку в специально отведенное место.

2.3. Обо всех замеченных нарушениях, неисправностях , повреждениях и поломках немедленно доложить тренеру-преподавателю..

2.4. При работе в классе шахмат категорически запрещается:

-Находиться в классе в верхней одежде;

-Находиться в классе с напитками и едой.

### 3.10.3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1. Входить в класс по указанию тренера-преподавателя, соблюдая порядок и дисциплину.

3.2. Неукоснительно выполнять требования тренера-преподавателя.

3.3. Постоянно поддерживать порядок и чистоту своего рабочего места.

3.4. Обучающиеся должны соблюдать правильную посадку : сидеть прямо, не сутулясь, опираясь областью лопаток на спинку стула, с небольшим наклоном головы вперед; предплечья должны опираться на поверхность стола.

3.5. Не включать самостоятельно компьютер.

3.6. Рекомендуется использовать оздоровительные моменты на занятиях :

-Физкультминутки, динамические паузы;

-Минутки релаксации;

-Дыхательная гимнастика;

-Гимнастика для глаз;

- Массаж активных точек;
- Речевая гимнастика.

#### 3.10.4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1. При возникновении повреждений на столах или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены оборудования.

4.2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.4. При возникновении пожара в классе не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя. Немедленно эвакуировать обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

#### 3.10.5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ЗАНЯТИЙ.

5.1. Привести в порядок рабочее место

5.2. Все взятые для работы книги положить на место.

5.3. При обнаружении неисправности мебели или оборудования сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5.4. Выходить из класса только с разрешения тренера-преподавателя, не толкаясь, соблюдая дисциплину.

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1. КОНТРОЛЬ ЗА СОБЛЮДЕНИЕМ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И РЕАЛИЗАЦИЕЙ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Для оценки эффективности деятельности педагогического состава учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, рекомендованы следующие критерии:

а) на этапе начальной подготовки:

стабильность состава занимающихся (контингента);

динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

б) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов:

динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;

результаты участия в спортивных соревнованиях.

в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;

качество выполнения спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;

динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;

перевод (зачисление) спортсменов из организации, осуществляющей спортивную подготовку, в организации другого вида (например: ЦСП или УОР).

г) на этапе высшего спортивного мастерства:

стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;

выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

Виды контроля:

- Внешний контроль (осуществляется в порядке, установленном Министерством спорта Российской Федерации. Для организации контроля необходимо руководствоваться приказом Минспорта России №636 от 16.08.2013 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 31.10.2013, регистрационный № 30281).

- Внутренний контроль (включающий в себя анализ и оценку обеспечения, проведения, содержания и эффективности тренировочного процесса) рекомендуется осуществлять до начала тренировочного процесса, в процессе проведения и после завершения тренировочных занятий.

Задачи внутреннего контроля.

- установление соответствия содержания тренировочных занятий этапу подготовки спортсменов, планам подготовки, программе спортивной подготовки;

- содействие методически правильному планированию тренировочных занятий;

- своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психологию спортсменов;

- оценка уровня методической подготовленности тренерского состава ДЮСШ «Каисса»;
- оценка уровня спортивной подготовленности спортсменов и их физического развития.

#### Периодичность проведения внутреннего контроля.

Внутренний контроль является систематическим, объективным и сочетается с оказанием методической помощи. Проверка качества и эффективности ДЮСШ «Каисса» могут быть плановыми. Проверка и оценка деятельности тренера проводится не менее 4 раз в течении тренировочного года в соответствии с приказом и графиком проверки.

Заместителям директора, специалистам организации, осуществляющей спортивную подготовку, в должностные обязанности которых входит осуществление функций контроля, рекомендуется осуществлять внутренний контроль по следующим показателям:

- комплектование групп, оценка количественного и качественного состава спортсменов;
- посещаемость спортсменами тренировочных занятий в соответствии с расписанием, утвержденным директором организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- соблюдение закрепления тренеров за группами спортсменов и установленной им тренировочной нагрузки;
- выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, качество знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации (выполнение контрольно-переводных нормативов), плановых заданий и планируемого спортивного результата;
- уровень физической подготовленности спортсменов;
- содержание и эффективность тренировочных занятий;
- соответствие документации, разрабатываемой тренером на тренировочное занятие или на цикл тренировочных занятий и утвержденных планов подготовки по реализации в организации соответствующей программы;
- соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами в ходе тренировочных занятий, современным методикам и технологиям;
- соблюдение правил техники безопасности и охраны труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении тренировочного процесса, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма; наличие и качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- содержание и результаты спортивной подготовки;
- антидопинговые мероприятия.

Результаты внутреннего контроля предлагается фиксировать в соответствующих журналах внутреннего контроля тренировочного процесса и журналах учета групповых занятий.

- Общественный контроль.

Общероссийские спортивные федерации и аккредитованные региональные спортивные федерации (далее - уполномоченные спортивные федерации) и их представители вправе осуществлять общественный контроль за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки по соответствующим видам спорта.

Уполномоченные спортивные федерации при проведении общественного контроля имеют право:

1) получать от руководителей и иных должностных лиц организаций, осуществляющих спортивную подготовку, информацию о прохождении спортивной подготовки по соответствующим виду или видам спорта (спортивным дисциплинам);

2) защищать в соответствии с законодательством Российской Федерации права и законные интересы лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе в части возмещения вреда, причиненного их здоровью при прохождении спортивной подготовки;

3) направлять в федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта предложения к проектам федеральных стандартов спортивной подготовки;

4) обращаться к учредителю, учредителям организации, осуществляющей спортивную подготовку, с требованием устранить выявленные нарушения федеральных стандартов спортивной подготовки.

Представители уполномоченных спортивных федераций имеют право беспрепятственно посещать любые организации, осуществляющие спортивную подготовку, в том числе используемые ими объекты спорта. При проведении общественного контроля уполномоченные спортивные федерации взаимодействуют с Министерством спорта Краснодарского края, Министерством спорта Российской Федерации, а также с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации.

#### **4.2. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫХ И ПЕРЕВОДНЫХ ТРЕБОВАНИЙ.**

В программе предусмотрены различные формы контроля и подведения итогов обучения: контрольные уроки, зачеты, игры, внутригрупповые соревнования и др.

Приведем основные:

- тестовые задания на изученную тему с показом приемов на большой демонстрационной доске;
- игровой метод в виде практической партии;
- индивидуальная работа – анализ ошибок в сыгранной партии;
- игра по эталону с использованием партий сильнейших шашечных мастеров.

Занятия предполагают подготовку соответственно разрядам и участие в различных шашечных фестивалях и турнирах.

По окончании каждого учебного года при переходе в следующую группу обучающиеся должны знать весь материал, указанный в программных требованиях, и выполнить соответствующие квалификационные нормы.

Выполнение нормативных требований программ является обязательным для всех учащихся каждого года обучения, проводятся в форме зачета (экзамена) или семинара в конце учебного года, протоколируется, утверждается решением тренерского (педагогического) и оформляется приказом директора ДЮСШ.

***При приеме в ДЮСШ на этапе начальной подготовки 1-го года обучения***

Знать правила шахматной игры

***При переходе на этап начальной подготовки 2-го года обучения***

Обучающийся обязан доигрывать шахматную партию до логического конца.

Уметь

записывать партию. Правильно и аккуратно пользоваться шахматными часами. Знать правила шахматной игры и турнирной дисциплины.

Знать историю происхождения и распространения шахмат на Востоке.

Показать знание простейших дебютных принципов.

Иметь общее представление о тактике и комбинации. Уметь определять название и идеи изученных тактических приёмов.

Уметь ставить мат одинокому королю разными тяжёлыми фигурами. Уметь провести пешку с помощью короля. Знать правила «квадрата» и «оппозиции».

Участвовать в школьных турнирах.

Знать основы шахматного кодекса.

Знать историю проникновения шахмат в Европу, рассказать о реформе шахмат, об испанских и итальянских шахматистах XVI - XVII веков.

Знать основные принципы разыгрывания дебютов. Определение гамбита. Показать идеи Королевского гамбита, Северного гамбита.

***При выпуске из групп этапа начальной подготовки и приеме в группу тренировочного этапа 1-го года обучения***

Знать основные задачи физического воспитания.

Знать основные положения шахматного кодекса, понимать значение спортивных соревнований.

Знать краткие биографии чемпионов мира.

Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей гамбита Эванса, Венской партии, Королевского гамбита.

Показать умение осуществлять простые шахматные приёмы (комбинации) в пределах 2-4 ходов, составлять простейший план игры, давать оценку позиции.

Владеть основами пешечного эндшпиля. Знать окончание «лёгкая фигура против пешки».

Наглядно показать многообразие тактических приёмов. Различать цели и идеи комбинаций.

Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества.

Знать принципы оценки позиции и составления простейшего плана. Продемонстрировать знания открытых и полуоткрытых линий.

Знать простейшие пешечные окончания. Правило «золотого треугольника». Различать проходные пешки. Владеть простыми пешечными прорывами.

Играть как в общешкольных, так и, по возможности, в городских первенствах

### ***При переходе в группу тренировочного этапа 2-го года обучения***

Знать категории соревнований.

Рассказать об основных положениях теории Филидора.

Показать умение составить план и оценку позиции в дебюте. Показать знание стратегических идей защиты двух коней, дебюта четырёх коней.

Владеть понятием атака в шахматной партии. Различать виды атаки.

Знать окончания «лёгкая фигура против пешек», «ладья против пешек», элементарный ладейный эндшпиль.

Уметь ставить мат слоном и конём.

Знать основные положения личной гигиены.

### ***При переходе в группу тренировочного этапа 3-го года обучения***

Знать разрядные нормы и требования по шахматам.

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

Рассказать о французских и английских шахматистах первой половины XIX века, немецких шахматистах середины XIX века. Вклад П.Морфи в развитие шахматной теории. Борьба за звание первого чемпиона мира.

Владеть понятием «инициатива в дебюте». Показать знание стратегических идей гамбита Эванса, главных систем Испанской партии, Сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказанного Ферзевого гамбита.

Знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии, использовать приём «форпост».

Знать основные приёмы борьбы в легкофигурных и ладейных окончаниях.

Иметь понятие о тренировке шахматиста и роли закалывания.

Понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний.

### ***При переходе в группу тренировочного этапа 4-го года обучения***

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

Уметь организовывать и проводить детские простейшие соревнования.

Рассказать о проникновении шахмат в Россию, мастера XIX века. Значении деятельности М.Чигорина, учении В. Стейница и его творчестве.

Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей Русской партии, Скандинавской защиты, Французской защиты, принятого Ферзевого гамбита, Староиндийской защиты.

Владеть основными приёмами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.

Владеть основными приёмами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой», слон против коня (с пешками).

Показать знания основных этапов подготовки шахматиста.

### ***При переходе в группу тренировочного этапа 5-го года обучения***

Иметь представление о функции федерации по шахматам и Комитета по физической культуре и спорту.

Получить зачёт по организации соревнований и судейской практики.

Рассказать о творческом наследии М.И.Чигорина, Эм. Ласкера, о шахматной жизни в начале XX века. Знать довоенный период советской шахматной школы.

Знать методы работы над дебютом. Показать знание стратегических идей защиты Алехина, защиты Пирца-Уфимцева, защиты Тарраша, Славянской защиты, Английского начала, Староиндийского начала, Голландской защиты.

Знать основные методы и приёмы защиты и требования к защите в шахматной партии. Уметь находить момент, с которого необходимо переходить к защите. Составлять простейшие планы защиты. Показать умение использовать подвижность фигур, слабые и сильные поля, пешечные слабости.

Знать методы и приёмы борьбы в сложных многопешечных и ладейных окончаниях. Показать умение составлять планы игры в сложных эндшпилях.

Понимать значение правильного режима шахматиста.

Иметь представление о построении индивидуального плана и графика тренировочных занятий шахматиста.

Иметь представление о врачебном контроле и самоконтроле.

Уметь пользоваться шахматной периодикой и сборниками турнирных партий.

### ***При выпуске из группы тренировочного этапа и поступлении в группу этапа совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения:***

Продемонстрировать знания за курсы начальной и учебно-тренировочной подготовки.

Знать функции Федерации по виду спорта и Комитета по физической культуре и спорту

Получить зачёт по судейству и организации соревнования

Рассказать о творческом наследии М.И. Чигорина, Э.Ласкера, о шахматной жизни в начале 20 века. Знать довоенный период советской шахматной школы.

Владеть методами работы над дебютом. Показать знания стратегических идей защиты Алехина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала.

Владеть приёмами защиты в шахматной партии, показать умение создавать слабости в лагере противника.

Владеть приемами борьбы в сложных многопешечных и ладейных окончаниях.



Знать схему построения индивидуального плана и графика тренировочных занятий шахматами.

Понимать значение правильного режима и двигательной активности шахматиста.

Сделать обзор шахматной периодики и сборников турнирных партий крупнейших соревнований.

Выполнить норматив 1 разряда.

Сдать зачет по общефизической подготовке в соответствии с нормами комплекса ГТО своей возрастной группы.

### ***При переходе в группу этапа совершенствования спортивного мастерства 2-го года обучения.***

Знать историю проникновения шахмат в Европу, рассказать о реформе шахмат, об испанских и итальянских шахматистах XVI - XVII веков.

Знать основные принципы разыгрывания дебютов. Определение гамбита. Показать идеи гамбита Эванса, Королевского гамбита, Северного гамбита.

Наглядно показать многообразие тактических приёмов. Различать цели и идеи комбинаций. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества.

Знать принципы оценки позиции и составления простейшего плана. Продемонстрировать знания открытых и полуоткрытых линий.

Знать простейшие пешечные окончания. Правило «золотого треугольника». Различать проходные пешки. Владеть простыми пешечными прорывами.

Играть как в общешкольных, так и, по возможности, в городских первенствах.

### ***При выпуске из групп этапа совершенствования спортивного мастерства:***

Продемонстрировать знания за курс обучения в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования.

Рассказать о творчестве Р.Фишера, А.Карпова и выдающихся советских и зарубежных шахматистов.

Продемонстрировать углубленные знания систем личного дебютного репертуара.

Показать углубленную работу по совершенствованию индивидуального стиля.

Владеть методикой проведения занятий с новичками.

Выполнить норматив кандидата в мастера.

Сдать зачет по общефизической подготовке в соответствии с нормами комплекса ГТО своей возрастной группы.

## **4.3. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемые физические качества (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, силовая выносливость, координация, гибкость) на всех этапах обучения должны соответствовать нормативно-тестирующей части Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса —

программной и нормативной основе физического воспитания граждан, предусматривающую требования к их физической подготовленности и соответствующие нормативы с учетом групп здоровья.

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

### **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	+	+

#### **4.4. ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫХ И ПЕРЕВОДНЫХ ТРЕБОВАНИЙ.**

Выполнение нормативных требований программ является обязательным для всех учащихся каждого года обучения, проводятся в форме зачета (экзамена) или семинара в конце учебного года, протоколируется, утверждается решением тренерского (педагогического) и оформляется приказом директора ДЮСШ.

#### **Контрольные нормативы по ОФП Юноши**

Возраст	Оценка	Бег 30 м.	Прыжки с места	Подтягивание	Метание набивного мяча	Прыжки через скакалку	Челночный бег 4 x 9 м.	Сгибание рук в упоре лежа.	Кросс 1000 м. 500 м.
---------	--------	-----------	----------------	--------------	------------------------	-----------------------	------------------------	----------------------------	----------------------

8	5 4 3	6,2 6,6 7,2	140 120 100	3 2 1	330 295 270	25 15 10	11,1 11,4 12,0	10 6 3	3.00 3.15 3.50
9	5 4 3	5,8 6,4 7,0	150 130 110	4 2 1	355 310 295	40 30 20	10,9 11,2 11,8	12 8 4	2,45 3,00 3,30
10	5 4 3	5,6 6,2 6,8	160 140 120	5 3 1	380 330 310	50 40 30	10,7 11,0 11,6	15 9 6	2.30 2.45 3ЛО
11	5 4 3	5,4 5,8 6,4	170 150 130	6 4 2	400 345 320	80 50 45	10,5 10,8 11,4	16 11 7	4.50 5.50 7.50
12	5 4 3	5,2 5,4 6,0	180 160 145	7 5 4	430 410 400	110 90 70	10,3 10,6 11,2	18 13 9	4.30 4.55 6.50
13	5 4 3	5,0 5,3 5,8	190 175 160	8 6 4	455 425 410	115 95 80	10,0 10,4 10,8	23 18 13	4.10 4.35 5.40
14	5 4 3	4,8 5,2 5,6	200 190 175	9 7 5	470 440 425	120 100 85	9,8 10,2 10,6	28 23 16	3.50 4.15 5.00
15	5 4 3	4,6 4,9 5,4	210 200 185	10 8 6	495 460 445	125 105 90	9,3 9,8 10,3	32 28 20	3.30 3.55 4.30
16	5 4 3	4,4 4,7 5,0	220 210 190	11 9 7	520 485 460	130 115 90	9,0 9,3 9,8	38 30 22	3.25 3.40 4.00
17	5 4 3	4,2 4,4 5,0	230 215 200	12 10 8	530 495 475	135 120 95	8,9 9,1 9,6	42 36 26	3.20 3.30 3.45

### Контрольные нормативы по ОФП Девушки

Возраст.	Оценка.	Бег 30 м.	Прыжки с места.	Подтяги- вание.	Метание набивного мяча.	Прыжки через скакалку.	Челночный бег 4 х 9 м.	Сгибание рук в упоре лежа.	Кросс 1000 м. 500 м.
----------	---------	-----------------	--------------------	--------------------	-------------------------------	------------------------------	---------------------------	----------------------------------	----------------------------

8	5	5.8	130	6	200	50	11,9	3	3.10
	4	6,7	105	3	170	30	12,0	2	3.30
	3	7,2	80	1	155	10	12,9	1	4.25
9	5	5,6	145	8	225	70	11,6	4	3.00
	4	6,5	120	4	195	45	11,8	2	3.45
	3	7,0	90	3	170	30	12,6	1	4.35
10	5	5,4	160	10	250	85	11,4	5	2.45
	4	6,3	130	6	215	35	11,6	3	3.20
	3	6,8	100	4	190	20	12,4	1	4.15
11	5	5,7	170	12	275	115	11,2	6	5.25
	4	6,2	145	8	235	100	11,4	4	6.20
	3	6,7	130	6	215	60	12,4	2	8.20
12	5	5.5	180	14	300	125	11.0	7	5.10
	4	6.0	160	10	265	110	11.2	5	6.00
	3	6.5	140	8	230	85	12.0	3	8.00
13	5	5.3	180	16	315	130	10.8	8	4.55
	4	5.8	170	12	280	110	11.0	6	5.40
	3	6.3	145	9	265	100	11.8	4	7.40
14	5	5.1	185	18	325	135	10.6	9	4.30
	4	5.6	175	14	300	110	10.8	7	5.10
	3	6.0	155	11	265	105	11.6	6	7.10
15	5	4.9	190	20	340	135	10.4	10	4.10
	4	5.4	180	16	315	115	10.6	8	4.50
	3	5.8	160	13	285	110	11.4	7	6.50
16	5	4.8	200	22	360	140	10.2	12	3.50
	4	5.2	190	18	330	125	10.4	10	4.20
	3	5.6	170	14	295	115	11.2	8	6.20
17	5	4.8	205	25	380	145	10.2	14	3.40
	4	5.0	195	20	345	125	10.6	11	4.00
	3	5.4	180	16	305	115	11.4	9	6.00

#### **4.5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ**

Врачебный-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля (далее КК).

Цель КК - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение

индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья, психологического и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).
3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).
4. Текущие обследования (ТО)

## **5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **5.1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ**

- Вайнштейн Импровизация в шахматном искусстве.
- Котов А. Шахматное творчество А.Алехина, т. 1-2.
- Геллер Е. Новоиндийская защита.
- Тайманов М. Защита Нимцовича
- Бондаренко Ф. Становление шахматного дебюта.
- Дворецкий М. Искусство анализа.
- Разуваев Ю., Несис Г. Переход в эндшпиль.
- Шерешевский М. Стратегия эндшпиля.
- Дворецкий М., Юсупов А. Развитие творческого мышления шахматиста.
- Эстрин Я. Теория и практика шахматной игры.
- Авербах Ю.Л. Шахматные окончания. В 3-х т.М., 1962.
- Батуринский В.Д. Шахматное творчество Ботвинника в 3-х т. М.,1965-1968
- Бронштейн Д. Ученик чародея. М., 2004;
- Бронштейн Д., С Воронков. Давид против Голиафа . М., 2002;
- Воронков С., Д.Плисецкий . Русские против Фишера. М., 2004;
- Владимиров Я.1000 шахматных этюдов. М., 2003;
- Гик Е., 1000 миниатюр шахматных королей. М., 2003
- Зак В.Г. О маленьких для больших .М.,1973
- Зак В.Г. Пути совершенствования .М., 1981
- Зак В.Г. Ласкер М., 1963
- Капабланка Х-Р. Учебник шахматной игры. М., 1975
- Капабланка Х-Р. Последние шахматные лекции. М., 1977
- Карахан Ю.И. Основы судейства в шахматах. М., 1974
- Карпов А.Е. Избранные партии .М., 1978
- Н.Калиниченко. Энциклопедия шахматных комбинаций. М, 2004
- Костьев А.Н. Шахматный кружок в школе и пионерском лагере. М., 1980

- Крогиус Н.В. Психологическая нагрузка шахматиста. М., 1975  
Нейштадт Я.И. Первый чемпион мира. М., 1971  
Панов В.Н. Капабланка .М., 1970  
Петрушина Н.М. Эндшпиль. 10 уроков для самых маленьких. Ростов-на-Дону, 2003  
Фишер Р. Мои 60 памятных партий. М., 1972  
Шахматный кодекс СССР .М., 1981  
В.Хеуэр. Пауль Керес. М., 2004  
М.Эйве. Стратегия и тактика. Курс шахматных лекций. М., 2002  
Я.Эстрин, Н.Калиниченко .Шахматные дебюты. Полный курс., М., 2003

## 5.2. ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ

### Обучающие программы

- Дебют. Миттельшпиль. Стратегия. Автор материала для изучения 12-17 – МГ А. Калинин.  
10. «Шахматные дебюты: теория и практика» (По книге Эстрин, Калиниченко «Шахматные дебюты. Полный курс»)  
11-1. “Шахматная школа для I-II разрядов” (CD в DVD коробке) 400 примеров для изучения, 250 для решения  
11-2. “Шахматная школа для I разряда - КМС” (CD в DVD коробке) 290 примеров изучения, 750 для решения  
12-1. «Энциклопедия миттельшпиля I» (от 3 разряда до мастера)  
12-2. «Энциклопедия миттельшпиля II» (от 3 разряда до мастера)  
12-3. «Энциклопедия миттельшпиля III» (3 разряд - мастер)  
12-4. «Энциклопедия миттельшпиля IV» (3 разряд - мастер) 560 примеров для изучения, 550 для решения  
12-5. «Энциклопедия миттельшпиля V» (3 разряд - мастер) 560 примеров для изучения, 550 для решения  
13. «Энциклопедия миттельшпиля I-V» (3 разряд - мастер) 3000 примеров для изучения, 3000 для решения  
14. «Шахматная Стратегия» (от 3 разряда до мастера)  
15. «Энциклопедия Миттельшпиля и Стратегии шахмат» (3 разряд - мастер) 3000 для изучения, 4000 практики  
**Эндшпиль**  
16 «Шахматные окончания: теория и практика» (от 4 разряда до гроссмейстера) 627 лекций + 2450 для решения  
18. «Шахматные Этюды» (от 3 разряда до гроссмейстера) Около 1000 этюдов + 900 дополнительных 5x5  
**Тактика**  
19. “Матовая Атака в дебюте” (CD в DVD коробке) Более 6000 упражнений на матование в 2-3-4 хода  
21. “Шахматная тактика для IV-II разрядов” (CD в DVD коробке) Более 2000 упражнений  
22. “Шахматная Тактика в открытых дебютах” (CD в DVD коробке) Более 2000 упражнений  
23-в. “Шахматная Тактика в Волжском гамбите” (CD) Более 300 упражнений  
23-г. “Шахматная Тактика в защите Грюнфельда” (CD) Более 300 упражнений  
23-к. “Шахматная Тактика в защите Каро-Канн” (CD) Более 300 упражнений  
23-с. “Шахматная Тактика в Сицилианской защите” (CD) Более 900 упражнений  
23-с2. “Шахматная Тактика в Сицилианской защите II” (CD) Более 300 упражнений  
23-ск. “Шахматная Тактика в Скандинавской защите” (CD) Около 300 упражнений

- 23-сл. “Шахматная Тактика в Славянской защите” (CD) Около 400 упражнений
- 23-ст. “Шахматная Тактика в Староиндийской защите” (CD) Более 600 упражнений
- 23-ф. “Шахматная Тактика во Французской защите” (CD) Около 400 упражнений
24. “Атака на короля в миттельшпиле” (CD в DVD коробке) Более 2500 упражнений на матование в 3-4 хода
25. “Шахматные комбинации” (CD в DVD коробке) Около 1200 упражнений от 3-го разряда до КМС
26. “Шахматные комбинации для III-I разряда” (CD в DVD коробке) Более 1500 упражнений
27. «Энциклопедия Шахматных Комбинаций» (от 4 разряда до МС) 3300 примеров для решения, 600 для изучения.
28. СТ-ART 4.0 (от 4 разряда до гроссмейстера) Программа обучения шахматной тактики. Более 1200 учебных заданий .
29. «Шахматные задачи» Программа включает около 5000 лучших задач-миниатюр на мат Начальное обучение
30. «Шахматные игры для дошкольников и младших школьников»
31. «Динозавры учат шахматам» (для детей от 3-х до 8-и лет)
32. «Шахматная школа» (самоучитель для начинающих)
33. «Шахматная Тактика для начинающих 2.0»
34. «Большое шахматное путешествие, или как с Фрицем в шахматы играть научиться.» (от 6 лет)
35. «Большое шахматное путешествие, или как с Фрицем в шахматы играть научиться. Часть 2» (от 7 лет)
36. «Большое шахматное путешествие. Шахматы для детей. Часть 3» (от 7 лет)
37. “Шахматный задачник. Мат в 1 ход. Часть 1” (CD в DVD коробке) 40 000 малофигурных позиций.
38. “Шахматный задачник. Мат в 1 ход. Часть 2” (CD в DVD коробке) 77 000 многофигурных позиций.
39. “Шахматный задачник. Мат в 2 хода” (CD в DVD коробке) Более 30 000 упражнений
40. “Шахматы: Простые взятия” (CD в DVD коробке) Более 5 000 упражнений.
41. “Шахматы: Искусство защиты” (CD в DVD коробке) Около 3 000 упражнений
42. “Шахматы. Защита от мата” (CD в DVD коробке) Около 400 упражнений
43. “Элементарные шахматные комбинации” (CD в DVD коробке) Более 2 000 упражнений
44. “Шахматные комбинации для IV разряда” (CD в DVD коробке) Более 1500 упражнений
45. “Шахматная школа для IV-II разрядов” (CD в DVD коробке) 450 упражнений для изучения, 750 для решения
46. “Шахматы: от простого к сложному” (CD в DVD коробке) 500 упражнений для изучения, 600 для решения
47. “Энциклопедия дебютных ошибок” (CD в DVD коробке) 1250 заданий в 40 дебютах
48. Авербах Ю. Л., Котов А. А., Юдович М. М. Шахматная школа. Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 352 с.
49. Авербах Ю.Л. Шахматы на сцене и за кулисами, М.: Рипол-Классик, 2003. – 320 с.
50. Алаторцев В. А. Проблемы современной теории шахмат. М.: Физкультура и спорт, 1960. - 36 с.
51. Алексеев Н.Г. Разработка специализированных шахматных тестов / Н.Г. Алексеев, Б.А. Злотник // Шахматы. 1983.-№ 4.-С. 10-12; № 6.-С. 14-15.
52. Анишева В.Е. Методические особенности индивидуализированного начального обучения шахматам детей младшего школьного возраста: Дис. ... канд. пед. наук. М., 2002. - 165 с.
53. Блюменфельд Б.М. Проблемы наглядно-действенного мышления на базе шахматного материала: Дис. ... канд. пед. наук. М., 1945. 241 с.
54. Боваев Ч.А. Методика формирования стратегического мастерства шахматистов на этапе спортивного совершенствования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Элиста, 2011. – 36 с.
55. Бологан В.А. Структура специальной подготовленности шахматистов высокой квалификации: Дис. ... канд. пед. наук. М., 1996. - 152 с.
56. Ботвинник М.М. Аналитические и критические работы: 1957- 1970 гг. М.: Физкультура и спорт, 1986. - 398 с.
57. Вершинин М.А. Теоретико-методологические аспекты формирования логического мышления



- шахматистов. Саратов: Научная книга, 2004. - 264 с.
58. Гершунский Б.С., Костьев А.Н. Шахматы – школе. М.: Педагогика, 1991. – 336 с.
  59. Гончаров В. Некоторые актуальные вопросы обучения дошкольников шахматной игре. М.:ГЦОЛИФК, 1984. – 38 с.
  60. Головкин Н.Г. Путь к мастерству. М.: Воениздат, 1970. – 273 с.
  61. Гришин В.Г. Мальши играют в шахматы. М.: Просвещение, 1991. —158 с.
  62. Губницкий С. Б. и др. 64 урока. Полный курс шахмат. АСТ, 2002. – 538 с.
  63. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. М.: Педагогика, 1986. - 240 с.
  64. Дамский Я. В. Век шахмат. М.:ТЕРРА-СПОРТ, 2000. – 114 с.
  65. Данг Ван Зунг. Исследования, направленные на улучшение программы обучения шахматам как предмета для неспециализированных студентов: Теория и методические основы шахмат. Ханой: ВГИФК, 1994. - 45 с.
  66. Дворецкий М. И., Юсупов А. Развитие творческого мышления шахматиста. Харьков: Фолио, 1997. - 240 с.
  67. Елесин В. П. и др. Спутник шахматиста. Справочник. Воен. Изд., 1992. – 192 с.
  68. Злотник Б. А. Комплекс диагностических методик как средство совершенствования профессионально-педагогической подготовки тренеров по шахматам: дис. ... канд. пед. наук. ГЦОЛИФК. М.: 1985. — 218 с.
  69. Капабланка Х.-Р. Учебник шахматной игры, М.:Терра-Спорт , 2001. – 344 с.
  70. Карпов А.Е. Шахматный калейдоскоп. Библио. Квант 13 1984 - 224с.
  71. Каспаров Г.К. Шахматы как модель жизни. М.: Эксмо, 2008. - 352 с.
  72. Князева В.В. Структура и содержание предмета шахматы в системе общеобразовательных школ России, 2000.
  73. Козлова О.В. Влияние различных предстартовых состояний шахматиста на спортивный результат. 2000
  74. Кокшаева А.В. Методика тренировки юных шахматистов на этапе начальной специализированной подготовки: Дисс. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2009. - 240 с.
  75. Костьев А. Н. Оптимизация учебно-тренировочного процесса в детско-юношеской спортивной школе по шахматам: Дис. ... канд. пед. наук. М., 2011. - 151 с.
  76. Котов А.А. Как стать гроссмейстером. М.: Физкультура и спорт, 1985. - 240 с.
  77. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. М.: Физкультура и спорт, 1975. - 128 с.
  78. Кучумова Е.Н. Развитие рефлексивной деятельности при обучении юных шахматистов: Дис. . канд. псих. наук. М., 1997. - 129 с.
  79. Ласкер Э. Учебник шахматной игры, Калининград: “Янтарный сказ”, 2002.
  80. Матюшкин А.М. Проблемные ситуации в мышлении и обучении. М.: Педагогика, 1972. - 208 с.
  81. Михайлова И.В. Подготовка юных высококвалифицированных шахматистов с помощью компьютерных шахматных программ и сети Интернет: Дисс. . канд. пед. наук. М., 2005. - 181 с.
  82. Парамонова Т.Ю. Психологический анализ стратегического планирования в игре шахматистов: Дисс. ... канд. психол. наук. М., 1999. - 117 с.
  83. Петросян Т.В. Шахматные лекции. М.: Физкультура и спорт, 1989. - 52 с.
  84. Писарева Т.А. Общие основы педагогики: конспект лекций.  
[http://www.xliby.ru/pedagogika/obshie\\_osnovy\\_pedagogiki\\_konspekt\\_lekcii/index.php](http://www.xliby.ru/pedagogika/obshie_osnovy_pedagogiki_konspekt_lekcii/index.php)
  85. Пожарский В.А. Шахматный учебник на практике. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002
  86. Полоудин, В.А. Обучение игре в шахматы с применением компьютерных технологий как комплексное средство повышения интеллектуальных и игровых способностей младших школьников: Дисс. . канд. пед. наук. М., 2007. - 192 с.
  87. Поткин В. А. Структура и содержание тренировочного процесса шахматистов высшей квалификации на основе инновационных компьютерных программ: Дисс. ... канд. пед. наук. М., 2011. - 173 с.
  88. Рети Р. Учебник шахматной игры, м.:Терра-Спорт , 2001.
  89. Самороднов О.В. Особенности самоконтроля шахматистов и пути его оптимизации в шахматном

спорте. Дисс. ... канд. псих, наук. СПб, 1993. - 152 с.

90. Слостенин В., Исаев И. и др. Педагогика: Учебное пособие.

[http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/slast/06.php](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/slast/06.php)

91. Сухин И.Г. Шахматы для самых маленьких. М.: АСТ. Астрель. 2008. - 287 с.

92. Фишер Р. Бобби Фишер учит играть в шахматы. Киев, 1991

93. Хенкин В.Л. Шахматы для начинающих. Астрель, АСТ, 2002.

94. Чехов В. Программа подготовки шахматистов I разряда кандидатов в мастера спорта / В. Чехов, В. Комляков. М.: Можайский полиграфкомбинат, 2009. - 304 с.

### **Игровые-аналитические программы**

1. Fritz 13 (1 DVD) (русская версия)

2. ChessMaster 10 (1 DVD) (русская версия)

3. Шахматный гроссмейстер (1 DVD) (Рybka 2.3 Аквариум с базой 3 700 000 партий)

### **5.3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**

ruchess.ru – Федерация шахмат России

fide.com - ФИДЕ

www.chessplanet.ru - игровой сервер для он-лайн шахмат

www.chessvibes.com/?cat=29 - шахматное видео с турниров

www.chesspro.ru - шахматы в России и мире, новости, общение

www.e3e5.com - шахматные новости и аналитика

www.64.ru - журнал 64

www.russiachess.org - шахматы в России

www.immortal223.borda.ru - компьютерные шахматы

www.webchess.ru/ebook - шахматная литература

www.chesscenter.com/twic/twicp.html - еженедельные базы новых партий

www.chessebook.com/ - шахматная школа в Интернете

www.iecg.org/games\_archive - пополнение базы партий по переписке

## **6. ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

№ п/п	Наименование мероприятия	Возраст спортсменов	Дата проведения мероприятия	Место проведения	Всего участников в (чел.)	Ответственный
1	Новогодний блиц-турнир	Мужчины, женщины Юноши,	03.01.2015	Дворец Творчества	60	ШФ

		девушки				
2	Рейтинговый турнир «Рождественские встречи»	Мужчины, женщины Юноши, девушки	03-11.01.2015	Дворец Творчества	40	ШФ
3	УТМ по подготовке сборной города	Мужчины, женщины Юноши, девушки	03-11.01.2015	Дворец Творчества	30	ШФ
4	Чемпионат МО г. Новороссийск среди мужчин и женщин (финал)	Мужчины, женщины	19 – 31.01. 2015	Дворец Творчества	24	УФКиС, ШФ, ДЮСШ «Каисса»
5	Командное первенство МО г. Новороссийск среди юношей и девушек	Юноши, девушки 1997 г.р. и младше	03 – 08.01.	Дворец Творчества	80	УФКиС, ДЮСШ «Каисса», ДТДМ, ШФ
6	Турнир в честь 75-летия Яблонского В.В.	Мужчины, женщины Юноши, девушки	24.01.	Ш/К «Магия»	30	ШФ
7	Квалификационный турнир МО г. Новороссийск по классическим шахматам	Мужчины, женщины Юноши, девушки	Январь-февраль	ГДК	Согласно положению	УФКиС, ДЮСШ «Каисса», ШФ
8	Чемпионат МО Новороссийск среди ветеранов	Мужчины 1955 г.р. и старше, Женщины 1960 г.р. и старше	08.-15.02. 2015	Ш/К «Магия»	30	УФКиС, ШФ
9	Кубок МО г.Новороссийск по быстрым шахматам, на призы И.В.Белослудцева (1 этап)	Мужчины, женщины юноши, девушки	08.02. 2015	ГДК	Согласно положению	ШФ, ДЮСШ «Каисса»
10	Соревнования «Белая ладья» среди учащихся общеобразовательных учреждений г. Новороссийска	Учащиеся образовательных учреждений 2001 г.р и младше	февраль	ГДК	120	ДЮСШ «Каисса», УФКиС, УО
11	Личное первенство МО г. Новороссийск среди юношей и девушек	До 15 лет (2002-03), 17 лет (2000-2001), 19 лет (1998-99), 21 года (1996-97)	Февраль	Дворец Творчества	50	УФКиС, ДЮСШ «Каисса», ДТДМ
12	Квалификационный турнир МО г.	Мужчины, женщины	Февраль-апрель	Клуб «Молодая гвардия»	30	УФКиС

	Новороссийск по классическим шахматам	Юноши, девушки				
13	Личное первенство МО г. Новороссийск среди юношей и девушек	До 11 лет (2006-07), 13 лет (2004-05)	Март - апрель	Дворец Творчества	80	УФКиС, ДЮСШ «Каисса», ДТДМ
14	Личный чемпионат МО г. Новороссийск среди женщин по быстрым шахматам	женщины	08.03. 2015г	ГДК	20	УФКиС, ДЮСШ «Каисса», ШФ
15	Личное первенство МО г. Новороссийск среди юношей и девушек по быстрым шахматам	До 11 лет (2006-07), 13 лет (2004-05), 15 лет (2002-03), 17 лет (2000-2001), 19 лет (1998-99)	4-5 .04. 2015	Дворец Творчества	100	УФКиС, ДЮСШ «Каисса», ДТДМ
16	Спартакиада учащихся Кубани	Согласно Положению	По назначению	По назначению	Согласно положению	УФКиС, Мин. ФК и С, ГБУ КК «ЦСП – 4»
17	Квалификационный турнир МО г. Новороссийск по классическим шахматам	Мужчины, женщины Юноши, девушки	март - май	Дворец творчества	Согласно положению	УФКиС, ДЮСШ «Каисса», ДТДМ
18	Личный чемпионат МО г. Новороссийск по шахматной композиции	Мужчины и женщины	12.04.	Дворец творчества	20	УФКиС, ДЮСШ «Каисса», ШФ
19	Личное первенство МО г. Новороссийск по шахматной композиции (финал)	Юноши, девушки 1996 г.р. и моложе	12.04.	Дворец творчества	20	УФКиС, ДЮСШ «Каисса», ШФ
20	Открытый чемпионат МО г. Новороссийск по быстрым шахматам, посвященный Дню победы	Мужчины и женщины, юноши и девушки	08-10.05.	Дворец творчества	100	УФКиС, ШФ ЮФО, ШФ, ДЮСШ «Каисса», ДТДМ
21	Матч-турнир Новорос.-Геленджик	ветераны	Май	Клуб «Магия»	40	Печенихин С.П.
22	Личное первенство МО г. Новороссийск	Мальчики и девочки 2008 г.р. и младше	июнь	Дворец Творчества	40	УФКиС, ДЮСШ «Каисса», ДТДМ
23	Личный чемпионат МО г. Новороссийск среди мужчин по быстрым шахматам	Мужчины и женщины	12.06. 2015г	ГДК	80	УФКиС, ДЮСШ «Каисса», ШФ

24	Чемпионат МО г.Новороссийск среди инвалидов	Мужчины, женщины	июль	По назначению	20	УФКиС, МБУ «Второе дыхание», ШФ
25	Всероссийский шахматный фестиваль «Малая земля» - рейтинговый турнир, быстрые шахматы, блиц	Мужчины и женщины	06 – 19.07	Дворец Творчества	150	УФКиС, УО, ШФ, ДТДМ, ДЮСШ «Каисса»
26	Всероссийский шахматный фестиваль «Малая земля» - открытое первенство МО г.Новороссийск	юноши и девушки	07 – 17.07.	Дворец Творчества	200	УФКиС, УО, ШФ, ДТДМ, ДЮСШ «Каисса»
27	Семинар судей всероссийской и первой категории	Согласно положению	10-13.07.2015г.	Дворец Творчества	30	УФКиС, ДЮСШ «Каисса», ШФ
28	Чемпионат города по блицу	Мужчины и женщины	июль 2015г	ГДК	80	УФКиС, ШФ
29	Первенство города по блицу	Юноши, девушки 1998 г.р. и моложе	июль 2015г	ГДК	80	УФКиС, ШФ
30	Открытое первенство МО города Новороссийск среди мальчиков и девочек по быстрым шахматам	До 11, 13, 15, 17, 19 лет	Август	ГДК	Учащиеся	УФКиС, ДЮСШ «Каисса», ШФ
31	Кубок МО г.Новороссийск по быстрым шахматам	Мужчины, женщины юноши, девушки	23.08. 2015	ГДК	Согласно положению	ШФ, ДЮСШ «Каисса»
32	Кубок главы города-героя Новороссийска по шахматам	Мужчины, женщины юноши, девушки	25-27.09.2015	Дворец творчества	Согласно положению	УФКиС, ШФ, ДЮСШ «Каисса»
33	Квалификационный турнир МО г. Новороссийск по классическим шахматам	Мужчины, женщины Юноши, девушки	Сентябрь-ноябрь	ГДК	Согласно положению	УФКиС, ДЮСШ «Каисса»
34	Квалификационный турнир МО г. Новороссийск по классическим шахматам	Мужчины, женщины Юноши, девушки	Октябрь - декабрь	Клуб «Молодая гвардия»	Согласно положению	УФКиС

35	Турнир на призы Заслуженного работника ФК и спорта Зеленого Л.Л. Кубок МО г.Новороссийск по быстрым шахматам (финал)	Мужчины, женщины Юноши, девушки	ноябрь	ст.Натухаевская ДЮСШ «Каисса»	120	УФКиС, ШФ, ДЮС Ш «Каисса»
36	Участие в соревнованиях, турнирах, матчевых встречах, УТС, судейских семинарах Проведение спортивных мероприятий	Согласно положению	В течение года	По назначению	Согласно положению	УФКиС, УО, ШФ, ДТДМ, ДЮСШ «Каисса»
37	Судейские семинары МО г. Новороссийск	Согласно положению	В течение года	Дворец творчества	20	УФКиС, ДЮСШ «Каисса», ШФ
38	Кубок МО г.Новороссийск по быстрым шахматам ( 4 этапа, финал)	Мужчины, женщины Юноши, девушки	по положению	по положению	200	УФКиС, ДЮСШ «Каисса», ШФ
39	Личное первенство МО г.Новороссийск по шахматной композиции (3 этапа)	Юноши, девушки 1996 г.р. и моложе	В течение года	по назначению	150	УФКиС, ДЮСШ «Каисса», ШФ

Участники, имеющие высокие достижения в региональных, федеральных и международных испытаниях за 2016 -2017 год .

Наименование соревнований	Количество спортсменов	
	Участников всего	Победители и призеры
XI Всероссийский детско-юношеский турнир «Анапа -2016», этап Кубка России по шахматам среди мальчиков и девочек до 9,11,13 и 15 лет 31.08-10.09.16г. г.Анапа	5	2м - 1
Фестиваль «Шахматный STARTUP-Шепен 2016 16-19.09.16 п.Шепси,Туапсинский район	17	<b>среди девочек и мальчиков 2005-2009г.р.</b> 3м – Хрипаченко Александр
«Кубок главы города-героя Новороссийска по шахматам» 23-25.09.16 г.Новороссийск, ДТДМ	21	2м – Демченко Антон 3м – Куделя Игорь
Открытый кубок МО г.Новороссийска по быстрым шахматам 30.10.16	28	2м – Багдасарян Даниел
Открытый матч-турнир по шахматам среди Городов-Героев и Городов воинской славы юга России (3 этап) 04-06.11.16 г.Севастополь	11	<b>2м – командное</b> Диденко Сергей Дресвянкин Юрий Якименко Виктория Карапетян Тигран Пирожков Олег Межов Дмитрий Кияшко Андрей Радивоевич Анатолий
Первенство ЮФО по классическим шахматам среди мальчиков и девочек до 11,13,15 лет; юношей и девушек до 17, 19 лет 09-19.11.16г. пос.ЛОО	21	3м – Гасанов Заур
Первенство ЮФО по быстрым шахматам среди мальчиков и девочек до 11,13,15 лет; юношей и девушек до 17, 19 лет 09-21.11.16г. пос.ЛОО	3	

турнира МО г.Новороссийск по быстрым шахматам посвященный памяти Артамонникова Г.П. 17.12.16	44	1м - 6 2м - 7 3м - 5
Турнир по быстрым шахматам, на призы заслуженного учителя Кубани, заслуженного работника ФК и спорта Л.Л.Зеленого 18.12.16		
Квалификационный турнир г.Новороссийск по классическим шахматам (сентябрь-декабрь)		
Открытый лично-командный Чемпионат МО г.Новороссийск по шахматам 04-08.01.2017г.	30	1м – Славинский Илья 2м – Топорин Александр 3м – Ятченко Леонид
Открытый Чемпионат МО г.Новороссийск по шахматам среди мужчин 05-22.01.2017г.	5	1м – Пучко Николай 3м – Карапетян Тигран
Личное первенство МО г.Новороссийск по классическим шахматам среди юношей и девушек до 15, 17, 19 лет 29.01-12.02.2017г.	21	<b>До 15 лет</b> <b>девушки:</b> 1м -Морозова Юлия <b>юноши:</b> 2м – Беляков Даниил 3м – Игнатенко Аркадий <b>До 17 лет</b> <b>девушки</b> 1м – Сейдаметова Сабрина <b>юноши:</b> 1м - Мамошин Олег 3м –Киракосян Ашот  <b>До 19 лет</b> <b>девушки:</b> 1м – Киракосян Камилла <b>юноши:</b> 1м - Карапетян Тигран 2м - Зубков Даниил 3м - Межов Дмитрий
Первенство Краснодарского края по шахматам среди юношей и девушек до 15, 17,19 лет 17-25.02.17 . с.Бжид	11	1м - Гасанов Заур 2м - Карапетян Тигран, Киракосян Камилла
Квалификационный турнир МО г.Новороссийск по классическим	12	1м - Хрипаченко Александр 2м – Ятченко Леонид



шахматам 22.01.-26.02.2017г.		3м – Глянц Марк
Турнир МО г.Новороссийск по быстрым шахматам посвященный международному женскому дню 05.03.17	7	1м - 1
Чемпионат ЮФО по шахматам среди женщин 05-15.03.17. г.Таганрог	1	
Личное первенство МО г Новороссийск по шахматной композиции 19.03.17	26	1м - 2 2м - 4 3м - 2
Чемпионат МО г Новороссийск по шахматной композиции 19.03.17	2	2м – 3 3м – 4
Чемпионат КК по шахматной композиции 17-20.03.17 г.Новороссийск	28	1м – Якименко Виктория 2м – Сергеева Наталья 1м - Киракосян Ашот, Киракосян Камилла 2м – Ятченко Леонид, Славинский Илья, Сейдаметова Сабрина, Морозова Юлия 3м – Родыгин Алексей, Николенко Анастасия
Личное первенство МО г.Новороссийск по быстрым шахматам среди юношей и девушек до 19,17,15,13,11,9 лет 25-26.03.17	55	<b>Мальчики до 9 лет</b> 1м – Иванов С. 2м – Белушкин В. 3м – Малиновский П. <b>Девочки до 9 лет</b> 1м – Курочкина К. <b>Мальчики до 11 лет</b> 1м – Ятченко Леонид 2м – Глянц Марк 3м – Капуста Никита <b>Девочки до 11 лет</b> 1м – Огиря Е. 2м – Гуцуляк А. 3м – Жилина Варвара <b>Мальчики до 13 лет</b> 1м – Аббасов Азиз 2м – Задорожный Иван 3м – Кухтин Владислав <b>Девочки до 13 лет</b> 1м – Кузьмина Е. 2м – Поперняк В. 3м – Похилюк А. <b>Мальчики до 15 лет</b>

		<p>1м – Игнатенко Аркадий, Топорин А. 2м – Игнатенко Артур, Морарь К.</p> <p><b>Девочки до 15 лет</b> 1м – Николенко А. 2м – Андже Т.</p> <p><b>Юноши до 17 лет</b> 1м – Киракосян А. 2м – Селезнев И. 3м – Мамошин Олег</p> <p><b>Девушки до 17 лет</b> 1м – Литвишко С.</p> <p><b>Юноши до 19 лет</b> 1м – Карапетян Тигран 2м – Межов Дмитрий 3м – Кияшко А.</p> <p><b>Девушки до 19 лет</b> 1м – Киракосян Камила</p>
Открытый турнир Городов Героев и Воинской Славы Юга России 31.03-02.04.17	22	<p>1м – командное (5чел.) 2м – командное (5 чел.) 2м – Гасанов Заур 3м – Онищенко Леонид</p>
Первенство России по шахматам 19-28.04.17г.п. Лоо		
Всероссийские соревнования по шахматам 19-28.04.17г.п. Лоо	5	
Квалификационный турнир МО г.Новороссийск по классическим шахматам 27.03-30.04.17	12 1	<p>1м - 10 2м – 10 3м – 10</p>
Международный турнир детей Городов-Героев (шахматы) 28.04-05.05.17 г.Москва	4	<p>1м – Морозова Юлия 3м – Карапетян Тигран</p>
Первенство Краснодарского края по быстрым шахматам среди мальчиков и девочек до 9,11,13 лет и юношей и девушек до 15,17,19 лет 06-09.05.17, с.Бжид	28	<p><b>Юноши до 17 лет</b> 3м – Мамошин Олег</p> <p><b>Мальчики до 11 лет</b> 2м – Ятченко Леонид</p> <p><b>Мальчики до 9 лет</b> 3м – Иванов Сергей</p>
Личное первенство МО г.Новороссийск по классическим шахматам среди юношей и девушек до 13,11,9 лет 14-27.05.17	87	<p><b>Мальчики до 9 лет</b> 2м – Иванов Сергей</p> <p><b>Мальчики до 11 лет</b> 1м – Ятченко Леонид</p>

		2м – Капуста Никита 3м – Морарь Дмитрий <b>Девочки до 11 лет</b> 1м – Гуцуляк Алиса 2м – Огиря Екатерина 3м – Жилина Варвара <b>Мальчики до 13 лет</b> 1м – Мухамедов Наиль 2м – Аббасов Азиз 3м – Хрипаченко Александр
Первенство Краснодарского края по шахматам среди мальчиков и девочек до 11, 13 лет 02-10.06.17 с.Бжид	16	Мальчики до 11 лет 1м – Ятченко Леонид
Открытый кубок МО г.Новороссийск по быстрым шахматам среди мужчин и женщин 12.06.17	37	1м – 4 2м – 3 3м – 6
Личный Чемпионат Европы по шахматам 21-22.06.17 г.Беларусь	1	

Количество привлеченных педагогов:

1. Бондаренко Е. М. – тренер-преподаватель высшей категории МБУ ДО ДЮСШ «Каисса» МО г. Новороссийск, президент Федерации шахмат г. Новороссийска, КМС по шахматам.
2. Якименко А.А. – МС по ФИДЕ, тренер-преподаватель по шахматам.
3. Дресвянкин Ю.В. – тренер-преподаватель по шахматам
4. Сергеева Н.В. – КМС по шахматам, тренер-преподаватель.

Охват участников обучающихся по программе для спортивно-одаренных детей «Нетрадиционные шахматы» - 89 человек.

### **Оценка родителей.**

С целью выявления общественного мнения по реализации представленной программы было проведено анкетирование родителей: « Удовлетворенность родителей результатами обучения по программе для спортивно-одаренных детей «Нетрадиционные шахматы».

По результатам анкетирования программа имеет высокий рейтинг.