

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Вейделевская спортивная школа»**

«Рассмотрена»
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «Вейделевская СШ»
протокол № 1 от «29» июня 2023г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «Вейделевская СШ»
Е.Пелехоце
приказ № 71 от «29» июня 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «ШАХМАТЫ»**

По этапам спортивной подготовки: НП, ТГ

Срок реализации программы: 6 лет

**Авторы-составители: Кобцева Л.В., заместитель директора
МБУ ДО «Вейделевская СШ»,
Кириллов Д.С.-инструктор-методист
МБУ ДО «Вейделевская СШ**

п. Вейделевка, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	3-4
2. Характеристика шахмат –как вида спорта	4-5
3. Общая структура системы многолетней спортивной подготовки в шахматах	5-8
4. Нормативная часть	8-16
5. Методическая часть	
6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
7. Система контроля и зачетные требования	41
8. Перечень информационного обеспечения	51
9. Контрольные задачи и тесты	52
10. План физкультурных и спортивных мероприятий	76

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы» (далее -Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом по виду спорта «Шахматы» утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 952¹ (далее – ФССП) .

Программа разработана МБУ ДО «Вейделевская СШ» с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы»:

-Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Федеральный закон от 30.04.2021 N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказ Минспорта России от 03.08.2022г. №634. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

-Приказ Минздрава России от 23.10.2020№ 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).

- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование,

¹

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав сборных команд, а так же на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч. 1 ст. 84 ФЗ №273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) Этап начальной подготовки (далее -НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТГ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее- ССМ).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных; образовательных; воспитательных; спортивных, направленных на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

II. Характеристика шахмат –как вида спорта

Шахматы - это не только интеллектуальная игра, доставляющая детям много радости, но и действенное, эффективное средство их умственного развития.

В сердцевине современной концепции общего образования – идея развития личности ребёнка, формирование его творческих способностей, воспитание важных личностных качеств. Всему этому и многому другому способствует процесс обучения игре в шахматы.

Процесс обучения шахматной игры помогает развитию у детей способностей ориентироваться на плоскости, развитию аналитико-синтетической деятельности мышления, суждений, умозаключений, учит ребенка запоминать, сравнивать, обобщать, предвидеть результаты своей

деятельности, содействует формированию таких ценнейших качеств как усидчивость, внимательность, самостоятельность и др.

Шахматы научат детей строго обдумывать каждый ход, научат анализировать своё положение, научат соображать. Разумеется, одними шахматами дела не поправишь, – здесь важен весь склад воспитания; но в воспитании всё важно, а шахматы, введённые последовательно, начиная с решения самых простых двух-трёх ходовых задач, явятся одним из очень действительных средств в этом отношении, кроме того дадут немалую пищу соображению.

Программа является основным документом при организации учебно-тренировочного процесса по шахматам, однако она не может рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса. Особенности календаря спортивно-массовых мероприятий, организации занятий, наличие дополнительной материально-технической базы, могут вносить коррективы в данную Программу.

III. Общая структура системы многолетней спортивной подготовки в шахматах

Программа составлена с учетом многолетней подготовки шахматистов, особенности формирования их интеллектуальных способностей и продиктована необходимостью подготовки спортсменов-разрядников.

Подготовка юных шахматистов делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности:

Начальный этап – проходит в группах НП и длится два года (1, 2 год обучения).

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ)-проходит в тренировочных группах и длится 4 лет.

Спортивная подготовка на каждом из этапов многолетней спортивной подготовки подразделяется по годам подготовки:

- для ЭНП – 2 года;
- для ТЭ – 4 года;

Цель, задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

Начальный этап– овладение основными техническими и тактическими приемами - фундамента специальной подготовки, привитие интереса к занятиям шахматами;

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к

систематическим занятиям и формирование стойкого интереса к шахматам.

2. Выявление задатков и способностей детей.
3. Утверждение здорового образа жизни.
4. Всестороннее гармоничное развитие интеллектуальных способностей, укрепление здоровья.
5. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры по шахматам.
6. Диагностика уровня воспитанности, выполнение контрольных тестов и задач.
7. Освоение основными техническими, тактическими и практическими навыками.
8. Приобретение теоретических знаний.
9. Повышение уровня общего интеллектуального развития. Развитие памяти, внимания, воображения и логического мышления. Овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков. Обучение тактическим действиям и совершенствование их в игре.
10. Совершенствование соревновательной деятельности. Участие в районных, региональных и российских соревнованиях.
11. Совершенствование технических, тактических и практических навыков.
12. Повышение спортивного мастерства, выполнение спортивных разрядов.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

1. Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
2. Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта шахматы; - формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья спортсменов.

Программа позволяет поэтапно, на протяжении 6 лет, распределить учебный материал, который рассчитан на последовательное изучение и освоение материала по теоретической, технической, тактической, и психологической подготовки в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принципы комплексности, преемственности и целостности требований и подходов в построении тренировочного процесса. Минимальный возраст занимающихся на начало освоения программы 7 лет, завершение обучения в возрасте до 18 лет.

Композиционно Программа спланирована в виде шахматных занятий. Каждое занятие состоит из повторения прошлого материала, объяснения теоретического материала и практической части. Изложение теоретической

части занимает не более 30-45 минут, выполнение закрепляющих заданий рассчитано на 20 – 35 минут. Практическая часть также включает решение задач, дидактические игры.

3.1. Специфика отбора к занятиям шахматам

Набор детей в группы начальной подготовки (НП) - 1 года обучения осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребенка.

Основной отбор и зачисление в группы для занятий на ЭНП осуществляется в сентябре. Доукомплектование групп ЭНП по результатам дополнительного приема организуется в период с октября по май.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании комплексной оценки подготовки занимающихся: теоретических знаний, технической и практической подготовленности, личных достижений обучающихся.

3.2. Специфика организации и построения тренировочного процесса

Выполнение установленных ФССП требований к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, а также иным регламентируемым ФССП условиям МБУ ДО «Вейделевская спортивная школа» обеспечено.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей соответствует требованиям ФССП к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Учебно-тренировочный процесс организуется и реализуется под руководством прикрепленных тренеров-преподавателей в групповом формате.

Группы формируются с учетом начальной шахматной подготовки. Определение уровня начальной подготовленности занимающихся проводится в начале цикла обучения. Однако необходимо подчеркнуть, что при стартовых «срезах» низкие показатели уровня подготовленности детей не могут быть препятствием для зачисления в группу. Показатели нужны тренеру-преподавателю для выстраивания учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных показателей. Состав занимающихся в группах постоянный, разнополый, разновозрастной. Возможен прием детей в группы других годов обучения при условии уже имеющихся умений и навыков теоретической и практической подготовки ребенка. При этом не

превышаются единовременная пропускная способность спортивного сооружения и максимально допустимый количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по показателю максимальной наполняемости группы ТЭ, устанавливаемому настоящей Программой).

Продолжительность занятий с воспитанниками 90 минут, родители могут посещать учебные занятия и заниматься вместе с детьми.

Тренировочный процесс реализуется в соответствии с годовым тренировочным планом, составленным для лиц, проходящих спортивную подготовку на соответствующих этапах.

Основное содержание тренировочного процесса– упорядоченное использование стандартизированных заданий подготовительно-тренировочного компонента программы «Шахматы», а также комплексов общеразвивающих упражнений, дополненных подвижными играми. Реализация тренировочного процесса предполагает решение воспитательных задач, поставленных тренером в соответствии с нормами и особенностями возрастного развития детей.

Финансирование спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (в части организации тренировочного процесса, обеспечения проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечения питанием и проживанием в период проведения тренировочных и соревновательных мероприятий, осуществления медицинского обеспечения, в том числе организации систематического медицинского контроля) осуществляется за счет средств, выделяемых МБУ «Вейделевская СШ» на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

IV. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

IV.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки 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	6	10 -20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8	6 -8

Нормативная продолжительность ЭНП –не менее 2 лет.

В группы ЭНП могут быть зачислены кандидаты по достижению возраста 9 лет. Предельный возраст для зачисления в группы на ЭНП – 11 лет. Возраст кандидатов определяется как разность текущего календарного года и года рождения кандидата.

Минимальная наполняемость групп на ЭНП – 10 человек. При этом списочный состав групп не должен превышать:

- первый год подготовки – 20 человек;
- второй год подготовки – 16 человек;

IV.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта шахматы

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	10-16	8-14	4-8	4-6
Специальная физическая подготовка (%)	-	-	4-6	4-6
Техникотактическая подготовка (%)	40-58	40-58	50-70	40-60
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	30-40	30-40	15-25	15-25

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2-4	4-6	7-12	15-25
------------------------------------------------------------------	-----	-----	------	-------

Общая физическая подготовка включается самостоятельно блоком в заключительную часть тренировочных занятий, а также реализуется в паузах организованного отдыха между теоретическими заданиями. Отдельные занятия на эти виды подготовки не выделяются.

IV.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта шахматы

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

Участие в спортивных соревнованиях обусловлено соответствием возраста, пола и уровня спортивной квалификации занимающихся положению (регламенту) соответствующих соревнований, правилами вида спорта «шахматы», выполнением занимающимися плана спортивной подготовки, прохождением (при необходимости) ими предварительного отбора к участию в соревнованиях, наличием медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Лица, проходящие спортивную подготовку, направляются на спортивные мероприятия в соответствии с содержащимся в настоящей Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

IV.4. Режимы тренировочной работы

Учебно-тренировочный процесс реализуется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, составленным для лиц, проходящих

спортивную подготовку на соответствующих этапах.

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. В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем спортсмены его учебно-тренировочной группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год спортивной подготовки по письменному заявлению спортсмена и его законных представителей. Зачисление и перевод на этапы подготовки, начиная с этапа начальной подготовки второго года обучения, осуществляется на основании сдачи спортсменами контрольно-переводных нормативов.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 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.

Годовой тренировочный план включает 52 недели, из которых не менее 46 недель отводится на регулярные занятия по расписанию, утвержденному администрацией МБУ ДО «Вейделевская СШ». Расписание тренировочных занятий обеспечивает возможность лицам, проходящим спортивную подготовку, совмещать ее с обучением в общеобразовательной школе. Регулярные тренировочные занятия организуются в шахматном классе МБУ ДО «Вейделевская СШ» и МОУ «Викторопольская СОШ».

До 6 недель (не более 2 раз в год, не более 3 недель подряд) могут быть отведены на тренировочные мероприятия в летний каникулярный период при условии, что в этих мероприятиях подтверждено участие не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку в соответствующей группе ЭНП. Тренировочные мероприятия, организуемые в каникулярный период, проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

С учетом необходимости выделения времени на организационные моменты, а также на подготовку организма занимающихся к относительно напряженной двигательной деятельности в подготовительной части занятия (разминка) и приведение его в относительно нормальное состояние в заключительной части (заминка) устанавливаются следующие параметры продолжительности тренировочной деятельности в занятиях: подготовительная часть – 15–20 минут; основная часть – 50–55 минут; заключительная часть – 10–15 минут.

IV.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по шахматам и к участию в спортивных соревнованиях. 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;
- 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 нестандартных условиях времени.

IV.6. Предельные тренировочные нагрузки

Максимальный объем предельной тренировочной нагрузки на этапах многолетней спортивной подготовки устанавливается требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по шахматам.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6	12	14
Количество тренировок в неделю	4	5	6	6

Общее количество часов в год	234-312	312	624	728
------------------------------	---------	-----	-----	-----

Объем соревновательной деятельности

Допуск к соревнованиям осуществляются на основе проведения медицинского контроля.

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	3	4	4	4	4	1
Отборочные	-	2	2	2	4	4
Основные	-	1	1	2	3	4

IV.7. Требования к спортивному инвентарю, оборудованию и спортивной экипировке

Лица, проходящие спортивную подготовку и лица осуществляющие спортивную подготовку, обеспечиваются спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	2
2.	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	14

3.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шахматы)	штук	1
4.	Мат гимнастический	штук	2
5.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
6.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
7.	Секундомер	штук	2
8.	Стол шахматный	штук	14
9.	Стулья	штук	14
10.	Часы шахматные	штук	14

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Шахматная доска складная с шахматными фигурами	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	3

IV.8. 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

Период подготовки	Год подготовки	Возраст для зачисления	Наполняемость групп		Разрядные требования
			мин.	максим.	
Начальной подготовки	1	6	10	20	б/р
	2				3 ю
Тренировочный	1	8	6	8	3 ю - 1 сп
	2				
	3		6	12	
	4				

IV.9. Структура годичного цикла

На этапе начальной подготовки 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 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.

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.

V. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

V.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

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

1. Тренировочный процесс планируется на основе материалов,

изложенных в данной программе.

2. Планирование тренировочных занятий и распределение программного материала в группах проводится на основании плана тренировок и годового графика распределения тренировочных часов, которые предусматривают организацию тренировочных занятий.

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

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

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

Правила техники безопасности при проведении занятий и соревнований:

1. Тренеры обязаны прибыть на занятия за 10 минут до начала, лично проверить место проведения занятий и инвентарь.
2. Занятия должны проходить в чистом помещении, при нормальном освещении спортивных сооружений.
3. Температура в помещении во время занятий должна соответствовать установленным нормам.
4. Тренеры должны строго соблюдать нормы единовременной пропускной способности спортивных сооружений при проведении тренировочных занятий.
5. Нахождение родителей в помещениях для занятий строго запрещено.
6. Тренеру запрещается выходить из зала во время проведения занятий, а также отпускать спортсменов до окончания занятий.
7. Тренеры, занимающиеся со спортсменами младшего возраста по окончании занятий должны передать их родителям и уходить с занятий последними.
8. Спортсмены обязаны быть в опрятной одежде, приступать к занятиям и заканчивать только по разрешению тренера.
9. Запрещается приходить на занятия с посторонними предметами, стеклянными бутылками для питья, с острыми, режущими и

- воспламеняющимися предметами и жевательными резинками.
10. Спортсмены должны строго соблюдать правила поведения в помещениях шахматного клуба нельзя бегать, кричать, спешить и толкаться в коридорах и залах.
 11. Спортсмены должны соблюдать дисциплину на занятиях, выполнять требования и указания тренера по окончании партии расставлять за собой фигуры, соблюдать чистоту в турнирном зале.
 12. Спортсмены и тренеры обязаны строго соблюдать нормы поведения в спортивных сооружениях, бережно относиться к ним, соблюдать организованность, беспрекословно подчиняться требованиям администрации по выполнению правил поведения, пожарной безопасности и установленного входа и выхода.
 13. Ответственность за соблюдение безопасности при проведении тренировочных занятий несут тренеры, проводящие занятия.
 14. Во время занятий спортсменам запрещается пользоваться сотовыми телефонами.
 15. При командировании на соревнования тренер несет полную ответственность за безопасность спортсменов.
 16. К спортивным соревнованиям допускаются спортсмены прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
 17. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
 22. При плохом самочувствии спортсмен может прекратить участие в соревновании и сообщить об этом судье.

VI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

VI.1. Примерное распределение программного материала в тренировочных часах для шахматистов этапа начальной подготовки 1 года (6часов в неделю)

Задачи:

1. Привитие интереса к занятиям шахматами;
2. Знакомство с основами шахматной игры (ходы фигур, шахматная нотация, правила игры, основы дебюта и эндшпиля);
3. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры по шахматам;
4. Развитие коммуникативности, самостоятельности и инициативы;
5. Выявление задатков и способностей детей, предрасположенных к

занятиям шахматами;

6. Формирование детского коллектива;

7. Диагностика уровня воспитанности.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	%	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	всего
		соревновательный					переходный			подготовительный			соревновательный	
Общая физическая подготовка	10	1	1	2	2	1	4	5	4	3	3	3	2	31
Специальная физическая подготовка	0													
Технико-тактическая подготовка	58	16	16	15	16	15	14	14	15	15	15	15	15	181
Теоретическая подготовка, психологическая подготовка	30	8	8	8	7	9	8	7	7	8	8	8	8	94
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	1	1	1	1	1							1	6
	100	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

VI.2. Примерное распределение программного материала в тренировочных часах для шахматистов этапа начальной подготовки 2 года (8 часов в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	%	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	всего
		соревновательный					переходный			подготовительный			соревновательный	
Общая физическая подготовка	8	1	1	1	3	2	5	4	4	3	3	3	3	33
Специальная физическая подготовка	0													
Технико-тактическая подготовка	58	21	19	19	18	21	19	19	18	20	20	24	23	241
Теоретическая подготовка, психологическая подготовка	30	11	13	13	11	8	11	12	10	11	11	7	7	125
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4	2	2	2	3	3				1	1	1	2	17

	100	35	35	35	35	34	35	35	32	35	35	35	35	416
--	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

VI.3. Примерное распределение программного материала в тренировочных часах для шахматистов тренировочной группы 1 года (9 часов в неделю)

Задачи:

1. Привитие стойкого интереса к занятиям шахматами;
2. Овладение шахматными умениями и навыками (изучение дебютов, тренировка техники расчета, обучение элементам стратегии и эндшпиля) для формирования обобщенных умственных операций и дальнейшей самостоятельной работы;
3. Повышение спортивного мастерства, выполнение спортивных разрядов;
4. Формирование детского коллектива;
5. Воспитание активных черт личности и, в первую очередь, трудолюбия, самостоятельности и инициативы, организованности и настойчивости, пытливости;
6. Диагностика уровня воспитанности.

VI.4. Примерное распределение программного материала в тренировочных часах для шахматистов тренировочной группы 1,2,3 года (12 часов в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	всего
	соревновательный				переходно-восстановительный				подготовительный				
Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	25
Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Технико-тактическая подготовка	23	24	24	24	24	26	26	26	26	25	38	38	324
Теоретическая и психологическая подготовка	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	126
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12			125
	51	52	52	52	52	53	52	52	52	52	52	52	624

VI.5. Примерное распределение программного материала в тренировочных часах для шахматистов тренировочной группы 4 года (14 часов в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	всего
	соревновательный				переходно-восстановительный				подготовительный				
Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	25
Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Технико-тактическая подготовка	36	36	36	36	36	35	36	36	36	33	33	35	424
Теоретическая и психологическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	11	130
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	10	12	12	12	11	12	12	10	10	12		12	125
	61	63	63	63	62	62	63	61	61	60	47	62	728

VI.6. Планирование спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы. На основе игровой особенности спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований.

Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов. Перспективные планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам -

соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей.

Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности - от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;
- последовательное или комплексное совершенствование качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

VI.7. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля, целью которого является:

- получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья, психологического и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

VI.8. Программный материал для практических занятий по

каждому
этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

VI.8.1. Программный материал для этапа начальной подготовки
Первый год обучения

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в Российской Федерации. 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. Распространение шахмат на Востоке. Чатуранга и шантрадж. Табии. Мансуба. «Мат Диларам» как типичная задача средневекового Востока. Первые упоминания о шахматах на Тамбовской земле.

Шахматы

Дебют Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Основные принципы развития дебюта. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Стратегические идеи итальянской партии.

Миттельшпиль Понятие о тактике. Понятие комбинации. Основные тактические приемы. 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 последующих задач.

Эндшпиль Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность короля в эндшпиле. Матование одинокого короля. Пешечные окончания. Оппозиция. Правило квадрата. Король и пешка против короля. Ферзь против пешки. Ладья против пешки. Коневые окончания.

Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения для развития техники расчета вариантов Шахматная композиция, партии по консультации, сеансы одновременной игры, конкурсы, упражнения для развития техники расчета вариантов. *Квалификационные турниры, календарные соревнования* Участие в квалификационных турнирах и календарных соревнованиях

внутри группы.

Промежуточная аттестация Контрольные испытания.

Развитие творческого мышления

Анализ партий и типовых позиций. Разбор сыгранных партий, анализ типовых позиций, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером, индивидуальные занятия. *Самостоятельная работа.*

Второй год обучения

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в Российской Федерации Физическая культура как составная часть культуры - одно из важнейших средств воспитания. *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. Основные вехи развития шахмат на Тамбовской земле.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста Краткие сведения о строении организма человека.

Шахматы

Дебют Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра с флангов. Прорыв центра.

Миттельшпиль Комбинации с мотивом «спертого мата», использования слабости последней горизонтали, разрушения пешечного центра, освобождения поля, линии, перекрытия, блокировки, превращения пешки, уничтожения защиты.

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. Слон против пешки. Конь против пешки.

Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения для развития техники расчета вариантов Шахматная композиция, партии по консультации, сеансы одновременной игры, конкурсы, упражнения для развития техники расчета вариантов. *Квалификационные турниры, календарные соревнования.*

Участие в квалификационных турнирах и календарных соревнованиях.

Промежуточная аттестация. Контрольные испытания.

Развитие творческого мышления.

Анализ партий и типовых позиций.

Разбор сыгранных партий, анализ типовых позиций, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спаррингпартнером, индивидуальные занятия. *Самостоятельная работа.*

VI.8.2. Программный материал для тренировочного этапа

Первый год обучения

Теоретическая подготовка

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований

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

Исторический обзор развития шахмат

Мастера 18 века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Андре Франсуа Филидор и его теория. Моденское трио. История развития шахмат на Тамбовщине.

Основы методики тренировки шахматиста

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

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

Дебют

План в дебюте. Оценка позиций в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи в открытых, полуоткрытых, закрытых дебютах (защита двух коней, защита Филидора, шотландская партия и др.).

Миттельшпиль

Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Комбинационные мотивы. Тактические приемы. Сложные комбинации на сочетании идей. Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь. Открытые и полуоткрытые линии и атака на короля. Борьба за открытую линию. Хорошие и плохие слоны. Слон против коня. Разноцветные слоны в миттельшпиле. Выключение фигуры.

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.

Консультационные партии, конкурсы решений задач и этюдов, нахождение комбинаций, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов Тематические партии, консультации и сеансы одновременной игры. Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.

Квалификационные турниры

Участие в квалификационных и тематических турнирах, официальных соревнованиях.

Промежуточная аттестация

Контрольные испытания. Развитие творческого мышления.

Анализ партий и типовых позиций.

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

Второй год обучения

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в стране

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

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований

Системы соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблицы очередности игры в соревнованиях. Правило очередности игры белыми и черными фигурами.

Исторический обзор развития шахмат

Французские и английские шахматисты 19 века. Матч Лябурдоне - Мак-Доннель. Автомат Кампелена. Кафе «Режанс». Журнал «Паламед». Немецкие шахматисты середины 19 века. Адольф Андерсен. Наследие Пауля Морфи. Шахматы во второй половине 19 века. Борьба за звание чемпиона мира в конце 19 века. История развития шахмат на Тамбовщине.

Шахматы

Дебют

Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за

инициативу. Стратегические идеи главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказанного ферзевого гамбита и др.

Миттельшпиль

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Сильный пешечный центр. Подрыв пешечного центра. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно-фигурный центр. Центр и фланги. Осада центра с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра. Два слона в миттельшпиле. Успешная борьба против двух слонов.

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».

Консультационные партии, конкурсы решений задач и этюдов, нахождение комбинаций, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов. Тематические партии, консультации и сеансы одновременной игры. Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.

Квалификационные турниры

Участие в квалификационных и тематических турнирах, официальных соревнованиях.

Промежуточная аттестация

Контрольные испытания. Развитие творческого мышления.

Анализ партий и типовых позиций.

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

Третий год обучения

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в стране

Детско-юношеские спортивные школы. Роль детских и молодежных организаций в развитии физической культуры и спорта в стране. Всероссийские юношеские соревнования и спартакиады, их значение для массового спорта. Всероссийский турнир команд школ «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 на первенство школы. Турнир на призы клуба «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 культуре русского общества 18-19 веков. Первая шахматная книга на русском языке Ивана Бугримова. Первый русский мастер А.Д.Петров. К.А. Яниш, братья Урусовы, И.С. Шумов. «Самоучитель шахматной игры» Э.С. Шифферса. Шахматные собрания Петербурга. Журнал «Шахматный листок». Шахматы и деятели русской культуры. Первый чемпион мира В. Стейниц и его учение. История развития шахмат на Белгородчине.

Основы методики тренировки шахматиста

Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретение им специальных знаний, навыков, качеств. Круглогодичность тренировок. Циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий. Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного занятия. Структура индивидуального занятия.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

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

Русская и зарубежная шахматная литература

Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи,

средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература 19 столетия, современная литература.

Шахматы

Дебют

Эволюция взглядов на дебют. Характеристика современных дебютов. Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты. *Миттельшпиль* Атака на короля. Атака нерокировавшегося короля, атака короля при 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. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. Теория «островков». Создание слабостей в лагере соперника.

Эндшпиль

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле. Ладья с пешкой против ладьи с пешкой. Сложные пешечные окончания. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

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

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

Квалификационные турниры

Участие в квалификационных и тематических турнирах, официальных соревнованиях.

Промежуточная аттестация

Контрольные испытания. Развитие творческого мышления.

Анализ партий и типовых позиций.

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

Четвертый год обучения

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России

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

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований

Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

Исторический обзор развития шахмат

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. Становление советской шахматной организации. Первый чемпионат РСФСР. Первые международные советские турниры. Пляда советских мастеров.

Основы методики и тренировки шахматиста

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

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

Двигательная активность шахматиста.

Русская и зарубежная шахматная литература

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.

Дебют

Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара. Стратегические идеи защиты Алехина, Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала и др.

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,

перегруппировка сил, экономизм защитительных мероприятий. Тенденция перехода в контратаку. Стратегическая и тактическая защиты. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки. Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов. Стратегическая атака: при разноцветных слонах, по большой диагонали. Стратегическая защита: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, реализация перевеса вызывающая большие трудности.

Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине партии.

Эндшпиль

Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон (конь) против ладьи.

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

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

Квалификационные турниры

Участие в квалификационных и тематических турнирах, официальных соревнованиях.

Промежуточная аттестация

Контрольные испытания. Развитие творческого мышления.

Анализ партий и типовых позиций.

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

VI.9. Физическая подготовка (для всех групп)

Общеразвивающие упражнения

Для мышц 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 положениях, на месте и в движении, сгибание 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, назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприседания, приседания, выпады), 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 на обеих ногах на 50 м.

Для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклонами 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 и 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, со сгибанием 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 естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Спортивные и подвижные игры в спортзале и на открытом воздухе летом и зимой. Лыжный спорт: лыжные прогулки по равнинной и пересеченной местности, катание с гор. Туризм: походы, экскурсии и прогулки в лесу.

VI.10. Рекомендации по организации психологической подготовки

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям шахматами;
- развитие личностных качеств;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств - развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный 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 психологического 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 психологического воздействия в тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность шахматиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки шахматистов.

Таблица самооценки состояния утомления спортсмена-шахматиста

Самооценка, ощущения при развитии утомления	Способы предупреждения борьбы с утомлением
----------------------------------------------------	---------------------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> -усталость глаз, -тяжелая голова; -«ватная голова»; -болит голова; - «туманная голова», -вялость, -сонливость; -апатия, - нежелание играть; -раздражительность. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка психофизиологической стоимости каждой партии: знание уровня своей выносливости. 2. Аэробные физические нагрузки, ежедневная гимнастика, применение витаминов. 3. Умение восстанавливаться после игры. (прогулки на свежем воздухе, прослушивание музыки, беседы с тренером)
<ul style="list-style-type: none"> -трудность сосредоточения на игре; -появление «посторонних» мыслей, музыкальных мелодий; -утрата бдительности; -трудность представления позиций и расчета вариантов; -при нехватке времени – потеря «шахматного видения» и самоконтроля. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самомассаж, релаксационные паузы, умывание лица (головы) холодной водой, прогулки по залу (свежий воздух). 2. Прием глюкозы – сахаросодержащих: конфет, печенья, пряников, кондитерских изделий, фруктовых соков и фруктов. Прием тонизирующих напитков: чая, кофе, лимонада.

VI.11. Планы применения восстановительных средств

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

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

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

Каждое средство восстановления является многофункциональным.

Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировок и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы вибромассаж, корригирующие упражнения. В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления – парная баня, сауна. Во время интенсивных тренировок на тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

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

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

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. Субъективно шахматист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности. Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечнососудистой 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) рациональные 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 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, - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Методические средства восстановления

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

- а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность

нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона. Методические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нейтрализует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Методические 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 физическая подготовка.

Физическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств физической 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.

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 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.

VI.12. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для

использования в спорте. *(ч. 1 ст. 26 Федерального закона ЛФ 329-ФЗ)*

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. *(ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его формат	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
----------------------------	-------------------------------------	------------------	----------------------------------------

Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

VI.13. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шахматам.

Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта «шахматы» терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и

сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

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

Примерный план инструкторской и судейской практики

№	Задачи	Виды практических заданий
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	Подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по шахматам.
		Обучение основным тактическим приемами. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по шахматам.

VII. Системы контроля и зачетные требования

7.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки в виде спорта шахматы.

В соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки определяются и основные критерии для каждого этапа подготовки.

Для этапа начальной подготовки:

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

Для тренировочного этапа:

- *1 год подготовки* - развитие интереса к занятиям шахматами, изучение сложных комбинаций на сочетании идей, овладение элементарными техническими приемами легкофигурного эндшпиля, ознакомление с теорией А.Филидора, усвоение понятия о тренировке и гигиене шахматиста.
- *2 год подготовки* - формирование устойчивого интереса к занятиям шахматами, развитие тактического мышления, приобретение навыков самостоятельной работы над шахматами, ознакомление с приемами атаки в шахматной партии, проблемами центра, углубленное изучение легкофигурных окончаний и основных технических приемов ладейного эндшпиля, изучение понятия инициативы в дебюте, расширение знаний по истории шахмат, изучение элементарных основ судейства и организации шахматных соревнований.
- *3 год подготовки* – расширение полученных знаний, изучение теории В.Стейница, углубленное изучение темы «Атака на короля», ознакомление с характеристикой современных дебютов, совершенствование в изучение приемов эндшпиля и миттельшпиля, приобретение углубленных знаний о режиме шахматиста и методике тренировки.
- *4 год подготовки* – совершенствование теоретических знаний, изучение типовых позиций миттельшпиля, овладение принципами составления дебютного репертуара, углубленное изучение сложных окончаний, овладение глубокими знаниями по истории шахмат, получение сведений о психологической и волевой подготовке, практическая деятельность по организации и судейству шахматных соревнований, получение звания судьи по спорту и инструктора по виду спорта.

Требования к результатам реализации Программы

Нормативные требования для перевода в группу начальной подготовки 2 года

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».
2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке.
3. Показать знания простейших дебютных принципов.
4. Уметь определять названия и идеи основных тактических приемов.
5. Владеть простейшими принципами реализации

материального преимущества.

6. Уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами. 7. Участвовать в квалификационных турнирах.

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

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую». Знать правила игры с использованием шахмат.
2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке, в Европе, историю реформирования шахмат, о испанских и итальянских шахматистах XVI-XVII века.
3. Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.
4. Показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов, составлять простейший план игры, давать оценку позиции.
5. Владеть основами пешечного эндшпиля. Знать окончания «легкая фигура против пешки». 6. Участвовать в квалификационных турнирах.

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

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

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

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

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

1. Иметь представление о роли детско-юношеских спортивных школ в развитии спорта в нашей стране.
2. Рассказать об основных положениях теории В.Стейница для развития шахматной теории.
3. Дать исторический обзор развития шахмат в России.
4. Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.
5. Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.
6. Знать вопросы проведения и организации соревнований.
7. Знать основные положения творчества М.И.Чигорина.

8. Знать основные положения творчества первого русского шахматного мастера А.Д. Петрова.
9. Знать стратегические идеи Русской партии.
10. Изложить основные идеи Скандинавской защиты. 11. Дать характеристику современным дебютам.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Основными критериями зачисления спортсменов на этапы подготовки и перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки являются приемные и контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовки.

Периодичность промежуточной и итоговой аттестации.

Промежуточная аттестация по итогам освоения программы спортивной подготовки проводится 2 раза в течение учебного года.

Итоговая аттестация проводится по окончании программы спортивной подготовки.

Содержание промежуточной и итоговой аттестации.

Содержание промежуточной аттестации должно соответствовать содержанию рабочей программы на конкретный год обучения, учитывать использование тех или иных контрольно-оценочных технологий и включать:

- теоретические задания;
- контрольно-переводные нормативы.

Содержание промежуточной аттестации должно обеспечивать проверку всех разделов программы спортивной подготовки конкретного года обучения.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

по виду спорта «шахматы»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации)
по виду спорта «шахматы»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			10	8
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			2	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Комплексы контрольных упражнений

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год - в начале и в конце года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

1. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Тестируемый встает у стартовой линии и и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

2. Бег на 30,60м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0.1 с.

3. Челночный бег 3x10 м, упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. По команде «МАРШ» пробежать до отметки, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще 3 отрезка. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Упражнение нужно делать лежа на полу. В начальном положении руки должны быть на ширине плеч, локти нужно развести под углом 45°, а кисти вытянуть вперед. Стопы нужно упереть в пол, опоры при этом быть не должно. При выполнении теста участник должен касаться грудью пола при сгибании рук. Затем, разгибая руки, участник возвращается в исходное положение и фиксирует его на 0,5 с.

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на

гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

6. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП):

стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. Участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

7. Приседание без остановки. Тест направлен на оценку выносливости. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполняется возможно глубокий - 1 присед с последующим выпрямлением ног, упражнение выполняется без остановки удерживая правильную осанку. Оценивается количество приседаний.

Методы и организация медико-биологического обследования

В начале и в конце года все группы проходят медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма шахматистов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального

состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования.

Перечень информационного обеспечения

Список литературы использованной при разработке Программы

1. Авербах Ю.Л. Шахматы: методическое пособие. – М., Знание, 1990.
2. Алаторцев В.А. Вопросы методики тренировки шахматистов старших разрядов. – М.: ЦНИИФК, 1962.
3. Алексеев Н.Г., Злотник Б.А. Проблемы отбора перспективных юных шахматистов. - М.: ГЦОЛИФК, 1984.
4. Ботвинник М.М. Методы подготовки шахматиста / В кн. Теория и практика шахматной игры: Учеб. пособ. / Под ред. Я.Б. Эстрина. – М.: Высш. школа, 1981.
5. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. – М: ФАИР, 1997.
6. Голенищев В.Е. Подготовка юных шахматистов: программа для II разряда. - М.: Сов. Россия, 1980.
7. Голенищев В.Е. Программа подготовки юных шахматистов IV и III разрядов» ВШК. - М., 1969.
8. Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов / Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
9. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Методы шахматного обучения. – Харьков: ФОЛИО, 1997.
10. Зак В.Г. Шахматы. Программа для детских спортивных школ по подготовке шахматистов IV и III разрядов. ЦШК. - М., 1959.
11. Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
12. Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990. 13. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам. – М., 1989.
15. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. – М: Физкультура и спорт, 1975.
16. Малкин В.Б. Проблемы психологической подготовки шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 2001.
17. Малкин В.Б. Медико-биологические проблемы шахмат / В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
18. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов – Киев, Олимпийская литература, 1999.
19. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум. – М.: ФиС, 1980.
20. Теория и практика шахматной игры: Науч.-метод, и практ. пособие / Под ред. Я.Б. Эстрина. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Высшая школа, 1984.
23. Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности / Под общ. ред. Н.А. Алексеева. - М.: ГЦОЛИФК, 2006.

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ И ТЕСТЫ

**Контрольные задачи для определения умений обучающихся
учебных групп Начальной подготовки 1 года обучения по
шахматам.**

№1

Б: Крh7,Фh1,Ла4,Сf2,Кd4

Ч: Кре5,пп:f6

Ход белых. Мат в 1 ход.

№2

Б: Крb1,Фh2,Се6,Кh3

Ч: Кре4,пп:d3,e3

Ход белых. Мат в 1 ход.

№3

Б: Кра4,Лf7,Ch2,Кb4,пп:b7

Ч: Кра7,Кd7

Ход белых. Мат в 1 ход.

№4

Б: Крf1,пп:a2,d4

Ч: Крf3,пп:e6,f7

Ход белых. Выигрыш.

№5

Б: Крf4

Ч: Кра5,пп:a7

Ход белых. Ничья.

№6

Б: Крf4,пп:g4

Ч: Крh7

Ход белых. Выигрыш.

№7

Б: Крс4,Лd3,пп:b2

Ч: Кра4,Ла5,Сb4

Ход белых. Мат в 2 хода.

№8

Б: Кре1,Фе2,

Ла1,Лh1,Сd3,Сg5,Кf3,пп:a2,b2,

с2,d4,f2,g2,h2 Ч: Крг8,Фd8,Ла8,

Лf8,Сс8,Се7,Кf6пп:a7,b6,c7,e6,f7,g7,h7

Ход белых. Выигрыш фигуры.

№9

Б: Крг3,Фb3,Сd1,пп:a2,f2,g2,h3

Ч: Кра8,Ла3,Сf8,пп:a7,b6,e6,f7,g6,h5

Ход белых. Как спасти ферзя?

№10

Б: Крb4,Сg4

Ч: Крс6,Фh1,пп:b5,b6

Ход белых. Ничья.

Примечания: для НП-1 года обучения 9-10 правильных ответов – 5 баллов
7-8 правильных ответов – 4 балла, 5-6 правильных ответов – 3 балла

**Контрольные тесты для определения знаний обучающихся
учебных групп Начальной подготовки 1 года обучения по
шахматам.**

1. Ферзь ходит как:

- а) слон и конь
- б) ладья и слон
- в) конь и король

2. Сколько всего фигур на доске:

- а) 16
- б) 32

3. Сколько всего полей на доске:

- а) 32
- б) 16

в) 64

4. Что обозначает каждая буква на шахматной доске: а) диагональ

б) горизонталь

в) вертикаль **5. Что обозначает каждая цифра на доске:**

а) диагональ

б) горизонталь

в) вертикаль

6. Какую фигуру нужно переставлять первой при рокировке: а) короля

б) ладью

в) короля и ладью одновременно **7. Шах – это:**

а) нападение на фигуру

б) нападение на короля

в) нападение на ферзя **8. Рокировку можно делать когда:**

а) шах королю

б) нет фигур между королем и ладьей

в) есть битое поле **9. Как ходит слон:**

а) по горизонтали

б) по диагонали

в) по вертикали

10. Как ходит ладья:

а) по вертикалям и горизонталям

б) по диагоналям и вертикалям

в) по диагонали **11. Мат невозможно поставить:**

а) двумя ладьями

б) слоном и конем

в) королем и конем

12. Где чаще всего ставится мат двумя ладьями:

а) в центре доски

б) на 3-й горизонтали

в) на краю доски **13. Какие фигуры участвуют в рокировке:**

а) короля и слон

б) король и ферзь

в) король и ладья **14. Ничья тогда, когда:**

а) вечный шах

б) осталась одна ладья

в) остался один ферзь **15. Целью игры в шахматы является:**

а) пат

б) мат

в) шах **16. Какие фигуры называются легкими:**

а) ферзь и ладья

б) слон и конь

в) король и пешка

17. «Взятие на проходе» - это:

а) взятие фигурой пешки

б) взятие пешкой пешку
в) взятие пешкой пешку, которая из своей начальной позиции пошла через одну клетку **18. Что нужно делать в начале партии:**

а) развивать ферзя
б) развивать легкие фигуры
в) ходить крайними пешками **19. Какое поле должно быть в правом крайнем углу от шахматиста:**

а) h1

б) a1

в) a8

20. Как называется, когда на короля не нападают и ему некуда ходить: а) мат

б) пат

Примечания: для НП-1 года обучения 18-20 правильных ответов – 5 баллов 16-17 правильных ответов – 4 балла, 14-15 правильных ответов – 3 балла

Контрольные задачи для определения умений обучающихся учебных групп Начальной подготовки 1 года обучения по шахматам (№2).

в) шах

№1

Б: Kpg1, Фh6, пп: b5, c6, e4, f2, g2, h3 Ч: Kpb8, Фc4, пп: a7, b6, c7, f7, g6, h5 **Ход черных. Ничья.**

№2

Б: Kpe1, Ла1, Лh1, Се3, Кc3, пп: a2, c2, e4, f2, g2, h2

Ч:

Kpd8, Лb2, Лh8, Сc8, Cf8, Ке7, пп: a6, c6, c7, e5, g7, h7 **Ход белых. Выигрыш фигуры.**

№3

Б: Kpg5, Ле5

Ч: Kph7

Ход белых. Мат в 3 хода.

№4

1. e4 e5 2. Kf3 Kf6 3. Kxb5 Kxe4? 4. Фе2 Kf6?? **Ход белых. Выигрыш.**

№5

Б: Kpg2, Ле7, Cg3, Ке2, пп: c2, f3, h2

Ч: Kpc8, Ca8, Cg7, Kd8, Kg5, пп: c7, f7, h7

Ход белых. Выигрыш.

№6

Б: Крг1,Фг4,Сf6,пп:a2,f2,h2

Ч: Крh8,Фd5,Лг7,пп:a7,h7 **Ход черных. Выигрыш.**

№7

Б: Кра5,Лf3,пп: c7

Ч: Кра2,Лс2,пп: f2

Ход белых. Выигрыш.

№8

Б: Крh1,Фг4, Лf1,Сс1,пп: a2,b2, c3,g2,h2 Ч: Крг8,Фе7, Лf8,Ке4,пп: a7,b7,f7,g7,h7 **Ход черных. Выигрыш.**

№9

Б: Крс4

Ч: Кре5,пп:h7

Ход черных. Выигрыш.

№10

Б: Кра4,пп:e5 Ч: Крh5

Ход белых. Выигрыш.

Примечания: для НП-1 года обучения 9-10 правильных ответов – 5 баллов 7-8 правильных ответов – 4 балла, 5-6 правильных ответов – 3 балла

Контрольные задачи для определения умений обучающихся учебных групп Начальной подготовки 2 года обучения по шахматам.

№1

Б: Крс1,Фг5,Лh7,Кd6, пп:a2,b2,c2,e5

Ч: Крf8,Фb4,Ла8,Лг8,Cd7,пп:a6,b7,e6,g7

Ход белых. Мат в 2 хода.

№2

Б: Крг1,Фb7,Cd5,Cg5,пп:a2,b2,c3,d3,f2,g3,h2

Крh8,Фе5,Лb8,Cd7,пп:a7,c5,f5,g6,h7

Ход белых. Найти выигрыш.

№3

Б: Крh2,Фс8,Ch5,пп:a2,c3,f5,g2,h3

Крг8,Фf8,Лb2,пп:a6,b5,c4,g7,h7

Ход белых. Выигрыш.

№4

Б: Крг1,Фа2,Ле1,Kh6,пп:f2,h3

Ч: Крh8,Фс6,Лс8,Лf8,пп:g7,h7

Ход белых. Мат в 2 хода.

№5

Б: Крг1,Фd1,Ла1,Ле1,пп:a3,b2,c3,f2,g2,h3

Ч: Крг8,Фf6,Ла4,Ла8,пп:b7,c7,f7,g7,h7

Ход белых. Выигрыш фигуры.

№6

Б: Крh3,Фf7,Cf5,пп:e3,g3,h2

Ч: Крh8,Фd8,Кс6,пп:e5,g7,h6

Ход белых. Выигрыш фигуры.

№7

Б: Крb1,Лг7,Лh7,пп:e6 Ч:

Ч: Крf8,Лb2,Кс3,пп:a3 **Ход белых. Мат**

в 2 хода.

№8

Б: Крс2,пп:d2 Ч:

Ч: Крb6 **Ход белых. Мат в 2 хода.**

№9

Б: Кра2,Cd1

Ч: Крс6,Cf5,пп:a5,b5

Ход белых. Сделать ничью.

№10

Б: Крг3,Лh8,пп:h7

Ч: Крс7,Лh1

Ход белых. Выигрыш.

Примечания: для НП-2 года обучения 9-10 правильных ответов – 5 баллов 7-8 правильных ответов – 4 балла, 5-6 правильных ответов – 3 балла

Контрольные тесты для определения знаний обучающихся учебных групп Начальной подготовки 2 года обучения по шахматам.

1. При разносторонних рокировках, основным планом игры является:

- а) пешечный штурм короля соперника
- б) атака в центре
- в) защита своего короля

2. Позиция Филидора встречается в окончаниях:

- а) ладейных
- б) пешечных
- в) коневых

3. Двойной удар пешкой или конем называют:

- а) ножкой
- б) ложкой
- в) вилкой

4. Слабое поле – это:

- а) поле, которое не может атаковать своя фигура
- б) поле, которое не может атаковать своя пешка
- в) поле возле короля

5. **Какая фигура может поставить «спертый» мат:** а) слон
 б) ферзь
 в) конь
6. **Правило Тарраша гласит, что в ладейных окончаниях ладью надо располагать:** а) сбоку от пешки
 б) сзади пешки
 в) перед пешкой
7. **Кто может оттеснить короля на край доски:**
 а) слон
 б) ладья
 в) ферзь
8. **Оппозиция-это:**
 а) противостояние ферзей
 б) противостояние королей
 в) противостояние пешек
9. **Дебюты, начинающиеся ходами 1.e4 e5 называются:** а) закрытыми
 б) открытыми
 в) полуоткрытыми
10. **При атаке на нерокировавшегося короля соперника надо:**
 а) закрывать позицию
 б) вскрывать диагонали и вертикали
 в) менять фигуры
11. **Защищенная проходная это:**
 а) пешка защищенная ладьей
 б) пешка защищенная пешкой
 в) пешка защищенная королем
12. **Окончание король + пешка против короля и ферзя. Против каких пешек ферзь не может выиграть? (имеется в виду, что пешка дошла до предпоследней линии и король находится рядом с ней)** а) «a» и «c»
 б) «d» и «g»
 в) «b» и «e»
13. **Кто был первым чемпионом мира по шахматам:**
 а) Эммануил Ласкер
 б) Вильгельм Стейниц
 в) Хосе Рауль Капабланка
14. **Ничья получается тогда, когда:**

Примечания: для НП-2 года обучения
 18-20 правильных ответов – 5 баллов

- а) на доске вечный шах
 б) у соперников остались одни пешки
 в) у одного из соперников остался конь и слон
15. **При атаке на короля надо:**
 а) менять фигуры
 б) избегать разменов
 в) атаковать пешками, без помощи фигур
16. **Какие фигуры называются легкими:**
 а) ферзь и ладья

- б) слон и конь
- в) король и пешка

17. «Взятие на проходе» - это:

- а) взятие фигурой пешки
 - б) взятие пешкой пешку
 - в) взятие пешкой пешку, которая из своей начальной позиции пошла через одну клетку
- 18. Что нужно делать в начале партии:**

- а) развивать ферзя
- б) развивать легкие фигуры
- в) ходить крайними пешками

19. Каким ходом из перечисленных лучше всего начинать партию: а) b2-b4

- б) e2-e3
- в) d2-d4

20. Дебют - это:

- а) начало партии
- б) середина партии
- в) конец партии

16-17 правильных ответов – 4 балла, 14-15 правильных ответов – 3 балла

Контрольные задачи для определения умений обучающихся учебных групп Начальной подготовки 2 года обучения по шахматам (№2).

№1

Б: Kpg5, Cc4, пп:h4

Ч: Kpg7

Ход белых. Как закончится партия?

№2

Б: Kpg2, Lf7, Lg7, пп:c2, e4, f2, g3 Ч:

Kph8, Ла8, Ка7, пп:a2, b7, c7, f6 **Ход**

белых. Выигрыш.

№3

Б: Kpb1, Фc1, пп:b3, c2, g6

Ч: Kph8, Фd7, пп:b7, c6, g7 **Ход**

белых. Выигрыш.

№4

Ч: Kph8, Фа4, Ле8, Се5, пп:a5, c3, f7, g7, h7 **Ход**

белых. Выигрыш.

№8

Б: Kpb2, Фd3, Lg8, пп:a5, b5, c3, g4 Ч:

Kpa7, Фе7, Ле4, Cd4, пп:a6, b7, f6, f7

Ход белых. Выигрыш. №9

Б: Kpd2, пп:a2, b4

Ч: Kpb1, пп:b5

Ход белых. Выигрыш.

№5

Б: Кре5, пп:g6, h7

Ч: Kpg7

Ход белых. Выигрыш.

№6

Б: Кре5, Кc3, пп:a6, f4, g3

Ч: Кре7, Cf1, пп:b4, e6, f5, g4

Ход белых. Выигрыш.

№7

Б: Kpg1, Фc5, Ld8, Ке4, пп:f3, f5, g2, h3

Б: Kpg3, Фd6, Lf3, Ld2, Cg5, пп:a2, b2, f4, g4, h2

Ч: Kph8, Фе4, Ле8, Ле2, Cc8, Cb5, пп:a7, b7, c6, g7

Ход черных. Выигрыш.

№10

Б: Kph1, Фh6, Lg3, Kf6, пп:a3, b4, d3, e4, h3 Ч:

Kph8, Фе6, Lg8, Lg7, пп:b7, c6, d4, e5, f7, h7, h5

Ход белых. Выигрыш.

Примечания: для НП-2 года обучения 9-10 правильных ответов – 5 баллов 7-8 правильных ответов – 4 балла, 5-6 правильных ответов – 3 балла

Контрольные задачи для определения умений обучающихся учебных групп Начальной подготовки 3 года обучения по шахматам.

№1

Б: Kpg1, Cb4, пп:e6, f3, g2, h2

Ч: Kpg8, Ка8, пп:d4, f5, g7, h6

Б: Кре1, Фg4, Ла1, Лh1,

Cd3, Kf3, пп:a3, c2, d4, e5, f2, g2, h2

Ч:

Крг8,Фд8,Ла8,Лф8,Сс8,Кб8,пп:a7,b6,d5,e6,f7,g7,
h7

Ход белых. Выигрыш.

№7

Б: Крг2,Фд4,Лф1,Сн6,пп:a2,c2,f2,g3,h2

Ч: Крг8,Фе5,Лб2,Ле8,пп:f7,g6,h7 **Ход**

белых. Выигрыш.

№8

1.e4 e5 2.Кf3 Кс6 3.Сс4 Сс5 4.с3 Кf6 5.d4 Сb6

6.de Кхе4?

Ход белых. Выигрыш.

№9

1.e4 e5 2.Кf3 Кс6 3.Сс4 Сс5 4.с3 Кf6 5.d4 ed

6.cd Сb6? 7.d5! Ка5 8.Cd3 d6?

Ход белых. Выигрыш.

№10

1.e4 e5 2.Кf3 Кс6 3.Сс4 Кf6 4.Кg5 d5! 5.ed

Кxd5?

Выберите лучший ход за белых:

а) Схd5 б) Кxf7 в) Кхh7 г) Фh5 д) 0-0

Ход белых. Выигрыш.

№2

Б: Крс2,пп:f5,g5,h5

Ч: Кре5,пп:g7,h7

Ход белых. Выигрыш.

№3

Б: Крh1,Ке6,пп:h5

Ч: Кре8,Кf5

Ход белых. Выигрыш.

№4

Б: Крb3,Сd2,пп:a6,b5, c4

Ч: Кре4,Сd4,пп:a7,b6,c5

Ход белых. Выигрыш.

№5

Б: Крг1,Лd1,Лф1,Сн2,Кб3,пп:b2,c3,f4,g2,h3 Ч:

Крh8,Ла8,Лф8,Сг7,Сн5,пп:a6,b7,c7,f7,h6 **Ход**

белых. Выигрыш.

№6

Примечания: для НП-3 года обучения 9-10 правильных ответов – 5 баллов 7-8
правильных ответов – 4 балла, 5-6 правильных ответов – 3 балла

Контрольные тесты для определения знаний обучающихся учебных групп Начальной подготовки 3 года обучения по шахматам.

1. В каких окончаниях легче сделать ничью без пешки: а) в пешечных

б) в окончаниях с одноцветными слонами

в) в окончаниях с разноцветными слонами **2. Слон сильнее коня:**

а) при пешках на одном фланге

б) при пешках на разных флангах

в) слон всегда сильнее

3. К открытым дебютам относится:

а) гамбит Эванса

б) французская защита

в) скандинавская защита

4. Активность короля - важное преимущество в:

а) дебюте

б) миттельшпиле

в) эндшпиле **5. Конь сильнее слона:**

а) в открытых позициях

б) в закрытых позициях

в) в окончаниях с проходными пешками

6. **Как называется дебют 1.e4 e5 2.Kf3 Kc6 3.Cc4 Cc5:**

а) итальянская партия

б) русская партия

в) королевский гамбит

7. **Как называется дебют 1.e4 e5 2.Kf3 Kc6 3.Cc4 Kf6:**

а) итальянская партия

б) русская партия

в) защита двух коней

8. **Какие из пешек считаются сдвоенными:**

а) c2,c3

б) c3,d3

в) c3,d4

9. **Слон называется «плохим», если он:**

а) заперт собственными пешками

б) не сделал ни одного хода

в) не съел ни одной фигуры

10. **Дольше всех чемпионом мира по шахматам был:**

а) Михаил Ботвинник

б) Гарри Каспаров

в) Эммануил Ласкер

11. **Международный гроссмейстер, уроженец г.Воркуты - это:** а) Андрей Соколов

б) Артур Юсупов

в) Олег Романишин

12. **В позициях с разносторонними рокировками основным планом игры является:** а) пешечный штурм короля соперника

б) атака в центре

в) защита своего короля

13. **Какого вида преимущества не существует в шахматах:**

а) преимущество в пространстве

б) преимущество в развитии

в) преимущество тяжелых фигур

14. **Что такое цугцванг:**

а) нехватка времени

б) нет хороших ходов

в) ничейная позиция

15. **Ничью можно предлагать:**

а) при своем ходе

б) при ходе соперника

в) не имеет значения

16. **Какой оппозиции не существует:**

а) коневой

б) дальней

в) ферзевой

17. **Кто первым из русских шахматистов участвовал в матче на первенство мира:** а)

Александр Алехин

- б) Михаил Чигорин
в) Михаил Ботвинник

18. **Какая часть партии называется миттельшпилем:**

- а) начало партии
б) середина партии
в) конец партии

19. **Что такое цейтнот:**

- а) нехватка хороших ходов
б) нехватка времени
в) перевес в развитии

20. **В легкофигурном окончании с лишней пешкой нужно стремиться:** а) к размену фигур

- б) к разменам пешек
в) избегать размена фигур

Примечания: для НП-3 года обучения 19-20 правильных ответов – 5 баллов 16-18 правильных ответов – 4 балла, 14-15 правильных ответов – 3 балла

Контрольные задачи для определения умений обучающихся учебных групп Начальной подготовки 3 года обучения по шахматам (№2).

№1

Б: Kpg1, Фа4, Лб7, Ле1, пп: a2, b2, f4, g2, h2

Ч: Kpe8, Фс6, Лс8, Лf8, Се4, пп: a7, d5, h7

Ход белых. Выигрыш.

№2

Б: Kpb1, Фg5, Сс4, пп: a4, b3, c2, h5

Ч: Kpf7, Фd5, Лf3, Се4, пп: a5, b7, d4, e5

Ход черных. Выигрыш.

№3

Б: Kpg2, Фf4, Ле1, пп: a2, b3, c2, f3, g3, h2

Ч: Kpg8, Фd7, Ле8, пп: a7, c7, d5, f7, h7

Ход белых. Выигрыш.

№4

Б: Kpg1, Фd2, Ле8, Cd4, пп: a4, b2, c3, g2, h3

Ч: Kph7, Фd5, Лf7, Лg7, пп: a5, d6, h5

Ход белых. Выигрыш.

№5

Б: Кра1, Лd4, Сс1

Ч: Kph8, Лf6

Б: Kрс8, Сс6

Примечания: для НП-3 года обучения 9-10 правильных ответов – 5 баллов 7-8 правильных ответов – 4 балла, 5-6 правильных ответов – 3 балла

Контрольные задачи для определения умений обучающихся учебно-тренировочных групп 1 года обучения по шахматам.

Ход белых. Выигрыш.

№6

Б: Крh1,пп:с6 Ч:

Крh8,Кd3

Ход черных. Ничья.

№7

Б: Крb1

Ч: Крд6,Кb4,пп:а3 **Ход**

черных. Выигрыш.

№8

№1

Б: Крд7,Лf7,пп:h6

Ч: Крд5,Ле5

Ход белых. Выигрыш.

№2

Б: Крд2,Лh8,пп:c2,g2,h6 Ч:

Крf7,Ла2,пп:e6,f5

Ход белых. Выигрыш.

№3

Б: Крс2,Фе8,Лd8,пп:a3,b2 Ч:

Крh6,Фе6,Ла1,пп:f7,g6,h7

Ход белых. Выигрыш.

№4

Б: Крс8,пп:a2

Ч: Крb6,пп:a3

Ход белых. Выигрыш.

№5

Б: Крг1,Фf3, Ла1,

Лг4,Сd2,Сd3,пп:c4,d4,e5,f2,g2,h2

Ч: Крг8,Фd7,Ла8,Лс8,Кb6,Кf8,

пп:a3,c3,e6,f7,g7,h7

Ход белых. Выигрыш.

Ч: Крh6,пп:a7,a5,a4

Ход белых. Выигрыш (мат в 4 хода).

№9

1.e4 e5 2.Kf3 Кс6 3.Сс4 Кf6 4.Kg5 d5 5.ed Кd4
6.d6? Фxd6 7.Кxf7 Фс6 8.Кxh8

Ход черных. Выигрыш.

№10

Б: Крг1,пп:a5,b5,c5

Ч: Крг3,пп:a7,b7,c7

Ход белых. Выигрыш.

№6

Б: Крс1,Фе5,Лf1,Ке7,пп:a2,b2,c2,g2,h2 Ч:

Крf8,Фd7,Ла8,Ле8,пп:a6,b7,f7,g6,h7 **Ход**

белых. Выигрыш.

№7

Б: Крh1,Фс3,Лf3,Лh3,Сb2,

пп:a3,c4,d3,e3,f4,g4,h2

Ч: Крh7,Фе7,Ла8,Лг8,Кг7,

пп:a7,b7,c7,e6,f7,g6,h6 **Ход**

белых. Выигрыш.

№8

Б: Крh2,Фd6,Ле2,Сf4,пп:a3,b2,g2,h3 Ч:

Крг7,Фf5,Лс6,Сd5,пп:b7,f6,f7,h7 **Ход**

белых. Выигрыш.

№9

Б: Крг1,Фb3,Лd1,Кf3,пп:b2,e4,f2,g2,h2 Ч:

Крг8,Фс6,Сd8,Кb4,Ке6, пп:b5,c5,f7,g7,h7

Ход белых. Выигрыш.

№10

Б: Крг1,Фd4,Лd6,Сс4,пп:b4,f2,g2,h3 Ч:

Крг8,Фс7,Лf8,Сс8,пп:b6,f7,g7,h6 **Ход**

белых. Выигрыш.

Примечания: 9-10 правильных ответов – 5 баллов, 7-8 правильных ответов – 4 балла, 5-6 правильных ответов – 3 балла

Контрольные задачи для определения умений обучающихся учебно-тренировочных групп 1 года обучения по шахматам (№2).

№1

Б: Крг1,Фе2,Ла1,Лс1,Ке4, пп:a2,c4,d4,f2,g3

Крг8,Фс7,Лс8,Лf8,Кb6, пп:a7,b7,e6,f7,g7 пп:a6,b7,e7,f7,f4,g4

Ход белых. Выигрыш.

№2

Б: Крс1,Фd3,Лh1,Лh5,Сd4,Сd5, пп:a2,b2,c2

Ч: Крг8,Фа4,Лd8,Се6,Сg7,Кг6, Ч:

Ход белых. Выигрыш.

№3

1.e4 e6 2.d4 d5 3.e5 c5 4.c3 Кс6 5.Kf3 Фb6
6.Cd3 cd 7.Cd Kxd4?

Ход белых. Выигрыш.

№4

Б: Kpb2,Лd1,Ка4,Кс4,пп:b3,f2,g3,h4

Ч: Kpg7,Лb5,Cd7,Kd5,пп:a5,e6,g6,h7

Ход белых. Найти маневр, выигрывающий пешку a5.

№5

Б: Кре7,пп:g5,h4

Ч: Kph8,пп:h7,h5

Ход белых. Выигрыш.

№6

Б: Kpf4,Ла7,пп:h5

Ч: Kph8,Ла1,пп:a2

Ход белых. Ничья.

Примечания: 9-10 правильных ответов – 5 баллов, 7-8 правильных ответов – 4 балла, 5-6 правильных ответов – 3 балла

Контрольные задачи для определения умений обучающихся учебно-тренировочных групп 2 года обучения по шахматам.

№1

1.e4 c6 2.d4 d5 3.Кс3 de 4.Кхе4 Kd7

5.Сс4 Kgf6 6.Kg5 e6 7.Фе2 h6? **Ход**

белых. Выигрыш.

№2

Б: Kpg1,Фd2,Ла1,Лd1,Се2,Се3,Кb3,Кс3,
пп:a4,b2,c2,e4,f3,g2,h2

Ч: Kpg8,Фb7,Ла8,Лf8,Се6,Се7,Kd7,Kf6,
пп:a6,b6,d6,e5,f7,g7,h7

С какой целью сделан ход 1.Кс1?

№3

Б: Kpg1,Ла7,Лd6,Cf6,пп:b3,c3,,e4,f2,g4 Ч:

Kpf8,Лb8,Ле8,Кb6,пп:b5,c5,e5,f7,g6 **Ход**

белых. Выигрыш.

№4

Б: Кре1,Фh6,Ла1,Лh1,Cd3,Кс3,Kd4,

пп:a2,b2,c4,e4,f3,g4

Ч:

Kph8,Фd8,Ла8,Лf8,Сс8,Ке5,Kf6,

пп:a6,b5,c6,d6,f7,g6,h7 **Ход белых.**

Выигрыш.

№5

Б: Kph1,Фd1,Лс1,Лf1,Се2,Ch4,Кс3,Kd2,

№7

Б: Kpb6,Ла8,пп:d4

Ч: Kpb5,Лс2,пп:a2

Ход черных. Выигрыш.

№8

Б: Kph2,Фg5,Лb7,пп:b5

Ч: Kpd6,Фd4,Лf6,пп:b6

Ход белых. Выигрыш.

№9

Б: Kpg1,Лg8,пп:a6,b5,g3,h2

Ч: Kpd7,Ла3,пп:c7,d6,g5,h6

Ход белых. Выигрыш.

№10

Б: Kpf3,Лb7,Cd4,пп:b2,c3

Ч: Kph8,Ле8,Се5,пп:a7,g6,h7

Ход белых. Выигрыш.

Ход белых. Какие фигуры можно выключить из игры?

№6

Б: Kpc6,Cb1,пп:b4

Ч: Кра8,Сс8

Ход белых. Выигрыш.

№7

Б: Kph5,пп:g4,h2

Ч: Kpf3,Cd2,пп:h6

Ход черных. Выигрыш.

№8

Б: Kpb1,Фс1,Лd1,Лh1,Кс3,

пп:a2,b2,c2,f2,g4,g6

Ч: Kpg8,Фс7,Ла8,Ле8,Cd7,Cf8,Кс4,

пп:a7,b7,c6,f7,g7 **Ход белых.**

Выигрыш.

№9

Б: Kpg1,Фd1,Ла1,Ле1,Сс2,Kd4,

пп:a2,b2,f2,g2,h3

Ч:

Kpg8,Фb4,Ла8,Лf8,Се6,Кс5,

пп:a6,b5,f7,g7,h7 **Ход белых.**

Выигрыш.

пп:а2,б4,с6,д5,ф4,г3,н2
Ч: Кpg8,Фe7,Ла8,Лf8,Сс8,Сf6,Кг5,Кг7,
пп:а6,б6,с7,д6,е5,ф5,н6

№10
Б: Кpf6,Фh3
Ч: Кph5,пп:f7,н4

Ход белых. Мат в два хода.

Примечания: 9-10 правильных ответов – 5 баллов
7-8 правильных ответов – 4 балла, 5-6 правильных ответов – 3 балла

Контрольные задачи для определения умений обучающихся учебно-тренировочных групп 2 года обучения по шахматам (№2).

№1
Б: Кph2,Фd7,Лd6,Сс4,пп:e5,ф4,г2,н5
Ч: Кpg8,Фb1,Лf8,Сс3,пп:c5,ф7,г7,н6

Ход белых. Выигрыш.

Кpg6,Сe7,пп:f5,г4,н3

Б: Кpg1,Фd2,Ла1,Лd1,Сe2,Сe3,Кb3,Кc3,
пп:a4,б2,с2,е4,ф3,г2,н2

Ч: Кpg8,Фb7,Ла8,Лf8,Сe6,Сe7,Кd7,Кf6,
пп:а6,б6,д6,е5,ф7,г7,н7 **С какой целью сделан**

1.Кс1? Ход белых. Ничья.

№3

Б: Кpg1,Фh4,Ле1,Лf1,Сd3,Сf6, 1.е4 с6 2.д4 д5 3.Кс3 de 4.Кхе4 Кd7 5.Кг5 Кgf6
пп:a2,с2,с3,ф2,г2,н2 6.Сс4 е6 7.Фе2 н6?

Ч: Кpg8,Фd8,Ла8,Ле8,Сe6,Кe7,
пп:a7,с5,д5,ф7,г6,н7

Ход белых. Выигрыш.

№4

Б: Кph4,Лh8,пп:h7

Ч: Кра1,Ла7

Ход белых. Выигрыш.

№5 Ч: Кpg8,Фf8,Ла8,Ле8,Сс8,пп:a5,б5,с5,ф7,г6 Б: Кре5,Лс2,пп:а6,с7 **Ход белых. Выигрыш.**

Примечания: 9-10 правильных ответов – 5 баллов 7-8 правильных ответов – 4 балла, 5-6 правильных ответов – 3 балла

Контрольные задачи для определения умений обучающихся учебно-тренировочных групп 3 года обучения по шахматам.

№1

Б: Kpg5, Kb4, пп: h6

Ч: Kpf7, пп: a3

Ход белых. Выигрыш.**№2**

Б: Kpb1, Kf4, пп: h6

Ч: Kpb3, Cf2, пп: b2

Ход белых. Выигрыш.**№3**

Б: Kph3, Lf6, пп: a6, b3

Ч: Kph5, Lb5, пп: b6

Ход белых. Выигрыш.**№4**

Б: Kpe1, Ke3, пп: b5, e2 Ч:

Kpe5, Cg8, пп: e4

Ход белых. Выигрыш.**№5**

Б: Kpg2, Kc2, пп: a5, f2 Ч:

Krc6, Ch6, пп: h2

Ход белых. Выигрыш.**№6****№10**

Б: Kpb5, Фb2, Ca1, Ce8

Примечания:

9-10 правильных ответов – 5 баллов 7-8 правильных ответов – 4

балла, 5-6 правильных ответов – 3 балла

Б: Kpg1, Фd2, Лc1, Лd1, Cb2, Cg2, Kc3,
пп: a2, b3, e2, f2, g3, h2Ч: Kpg8, Фd8, Лc8, Лf8, Ce6, Cf6, Ke7,
пп: a7, c6, d5, f7, g7, h7**Ход белых. Предложить план игры.****№7**Б: Kpg1, Фb3, Лb1, Ле1, Cf1, Ch4, Kc3,
пп: a2, b4, f2, g2, h2Ч: Kpb8, Фg7, Лd8, Лg8, Cd4, Cg4, Ke5,
пп: a7, c7, c6, d5, f6**Ход черных. Выигрыш.****№8**Б: Kpg1, Фf3, Лd1, Ле1, Cg3, Kc3, Kd4,
пп: a3, b2, c2, e4, f2, g2, h2Ч: Kpe8, Фc7, Ла8, Лh8, Cb7, Ce7, Kf6,
пп: a6, b5, d6, e5, f7, g6, h7**Ход белых.****Выигрыш.****№9**

Б: Kpg1, Фg5, Ле2, Ле3, Ke6, пп: c3, d4, f2, f6, g3, h6

Ч: Kph8, Фd6, Ла3, Лf8, Kf7, пп: a7, b6, d5, g6, h7

Ход белых. Выигрыш.

Ч: Kpe4

Ход белых. Мат в два хода.**Контрольные задачи для определения умений обучающихся учебно-тренировочных групп 3 года обучения по шахматам (№2).**

№1

Б: Kpg1,Фd2,Лb1,Лb2,Се2,Кс2,
пп:а2,с3,д4,е3,ф4,г2,н2
Ч: Kpg8,Фе7,Лb7,Лb8,Са4,Кb5,
пп:а5,с4,д5,е6,ф5,г4,н5

Ход черных. Найти план выигрыша, если белые придерживаются выжидательной тактики.

№2

Б: Kpf2,Лс1,Лс3,Ch3,Кс5, пп:а2,б3,е3,ф3,г3,н2
Ч: Kpf8,Ла7,Ле7,Сf7,Кd6, пп:а5,с6,д5,ф6,г7,н6

Ход белых. Указать путь к реализации перевеса.

№3

Б: Kpg1,Фd2,Лс1,Ле2,Кf3,
пп:а2,б3,д4,ф2,г2,н3 Ч:
Kpg8,Фd6,Лс8,Лd8,Кd5, пп:а6,б5,е6,ф7,г7,н6

Найти за черных путь к реализации преимущества.

№4

Б: Kpg1,Фf2,Лс2,Лс3,Сс1,Сf1,
пп:а3,с4,д4,ф3,г3,н2
Ч: Kpg8,Фа5,Лс7,Лс8,Са6,Кf6,
пп:а7,б6,е6,ф7,г6,н7

Указать лучший ход за черных.

Примечания: 9-10 правильных ответов – 5 баллов
7-8 правильных ответов – 4 балла, 5-6 правильных ответов – 3 балла

Контрольные задачи для определения умений обучающихся учебно-тренировочных групп 4 года обучения по шахматам.

№1

Б: Kpd3,Лс6,пп:а2,б5,ф2,г2,н2 Ч:
Kpf5,Лd5,пп:с5,д4,ф7,г5,н7

Найти опровержение хода 1...с4+.

№2

Б: Kpf6,Лg7 Ч:
Kpf8,Сf3

Ход белых. Выигрыш.

№3

Б: Кра8,Фb3,пп:б7 Ч:
Kph6,Фс6

Ход белых. Выигрыш.

№5

Б: Kpg1,Фf6,Ла1,Лd1,Сf3, пп:а2,б3,с4,ф2,г2,н2
Ч: Kpg8,Фа5,Лс5,Лd7,Се6, пп:а7,д6,ф5,ф7,г6,н7
Ход белых. Указать путь к выигрышу.

№6

Б: Kpc1,Кd5,пп:а2
Ч: Кра1,пп:б5

Ход белых. Выигрыш.

№7

Б: Kph1,Кd8,пп:ф6,н2 Ч:
Kpd6,пп:с3,ф3,н3

Ход белых. Ничья.

№8

Б: Kph4,Кb1,пп:а4,с5,д6
Ч: Kpc4,Сс1,пп:б4,д7,ф5,г7

Ход белых. Выигрыш.

№9

Б: Kpb6,пп:с6 Ч:
Кра1,Лd5

Ход белых. Выигрыш.

№10

Б: Kpg3,Фf8,Сf7,Кg4
Ч: Kph7,Лg6,пп:г5

Ход белых. Мат в два хода.

№7

Б: Kpg1,Фf4,Ла1,Ле1,Сf3,Кg4,
пп:a2,b3,d3,e5,g2,h2

Ч: Kpg8,Фe7,Лc7,Лf8,Са6,Кd7,

пп:a3,b4,c5,d5,e6,f7,g6,h7

Выигрыш.

№8

Б: Kpd2,Фf2,Ле1,Лh1,Сc3, пп:a3,b2,c2,d3,f3,g2

Ч: Kpg8,Фd5,Лc8,Лd8,Сg6, Ч: Kpf2,пп:f7,g2

хода.

Ход черных. Выигрыш.

№9

Б: Kph1,Фe1,Ла1,Лf1,Сb2,Кe4,Кf3, пп:a2,b3,c2,d3,e5,f2,g3,h6

Ч: Kpg8,Фd8,Ла8,Лf8,Сc8,Сe7,Ка5,

пп:a6,b7,e6,f7,g7,h7

Ход белых. Выигрыш. Ход белых.

№10

Б: Kpf4,Фh2,Сb4,Кg3

пп:a7,b6,d6,e5,f4,g7,h7

Ход белых. Мат в два

Примечания: 9-10 правильных ответов – 5 баллов

7-8 правильных ответов – 4 балла, 5-6 правильных ответов – 3 балла

Контрольные задачи для определения умений обучающихся учебно-тренировочных групп 5 года обучения по шахматам.

№1

Б:

Kpc1,Ле7,Са3,пп:a2,b2,c2,f3,g4,h4

Ч: Kph6,Фd4,пп:a5,e3,f6,g6,h7

Ход белых. Выигрыш.

№2

Б: Kpg1,пп:a4,b3,d3,f2,h2

Ч: Kph3,пп:a5,b6,c5,d4,f3,f5,h6

Ход черных. Выигрыш.

№3

Б: Kpg1,Лf7,Лg8,Сg2,пп:c4,e4,g4,h3

Ч: Kpc6,Ле3,Сe5,Кf4,пп:d6,g5,g6

Ход черных. Выигрыш.

№4

Б: Kph1,Лb7,Лg7,Сe1,пп:b4,c3,h4

Ч: Kph8,Ла8,Лc8,Кc2, пп:a6,b5,e3,e6,f6,g6

Ход белых. Выигрыш.

№5

Б:

Kpc1,Фd2,Лd1,Лh1,Сf3,Ch4,Кc3,пп:a2,b2,c2,d4,e4,f2,g2,h2

Ч: Кре8,Фe7,Ла8,Лh8,Сf8,Кd7,Кf6,

пп:a7,b7,c6,d6,e5,f7,g7,h6

Ход черных. Выигрыш.

№6

Б: Kpg1,Фd1,Ла1,Сb3,Сc1,Кd2,

пп:b2,b5,c3,d4,f2,g3,h2

Ч: Kpg8,Фh3,Ле8,Сd6,Сf5,Кd5,

пп:a6,c6,f7,g7,h7

Ход черных. Выигрыш.

№7

Б: Kpg3,Фd2,Кd5,пп:e7

Ч: Kpf5,Фe4,Кf7,пп:f3,h6

Ход белых. Выигрыш.

№8

Б: Кра4,Са6,Сf4

Ч: Kpg1,Ch1,пп:g2,h1

Ход белых. Выигрыш.

№9

Б: Кре3,Лd8,Сb3,Ch4,

Ч: Kpg4,Лb4

Ход белых. Выигрыш.

№10

Б: Kpg1,Фf1,Лc1,Лh1,Сf3, пп:a3,b4,d6,g3,h2

Ч: Кре8,Фd2,Лf2,Сb6,Ка6, пп:a7,e5,f7,g7,h7

Ход белых. Выигрыш.

Примечания: 9-10 правильных ответов – 5 баллов

7-8 правильных ответов – 4 балла

5-6 правильных ответов – 3 балла

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

К концу учебного года обучающиеся группы Начальной подготовки 1 года обучения должны

Знать:

- основы шахматной игры (правила игры, дебютные принципы, шахматная нотация, ценность фигур);
- основы пешечных окончаний;
- шахматную терминологию. *Уметь:*
- проводить элементарные комбинации;
- матовать одинокого короля двумя ладьями, ферзем и ладьей, королем и ферзем, королем и ладьей;
- разыгрывать окончания король и пешка против короля.

Сдать:

- 2 раза контрольные «срезы» ЗУН;

К концу учебного года обучающиеся группы Начальной подготовки 2 года обучения должны

Знать:

- Базовые элементы стратегии;
- Элементарные теоретические и несложные вопросы техники игры в эндшпиле; □ Основные дебютные принципы;
- Шахматные комбинации и их виды.

Уметь:

- Обнаруживать в позиции скрытые возможные тактические приемы и комбинации: решение 2-х и 3-х ходовых задач.
- Грамотно разыгрывать дебют; □ Правильно оценивать позицию и реализовывать материальный перевес.

Сдать:

- 2 раза контрольные «срезы» ЗУН; □ Выполнить 3 разряд.

К концу учебного года обучающиеся группы Начальной подготовки 3 года обучения должны

Знать:

- Базовые элементы стратегии;
- Элементарные теоретические позиции в ладейном и пешечном эндшпиле; □ Основные варианты итальянской партии и защиты двух коней;
- Методы борьбы атаки на короля при различных видах рокировки. *Уметь:*
- Оценивать позицию и составлять простой стратегический план;
- Обнаруживать в позиции скрытые возможные тактические приемы и комбинации: решение 2-х и 3-х ходовых задач;
- Разыгрывать несложный пешечный и ладейный эндшпиль.

Сдать:

- 2 раза контрольные «срезы» ЗУН; □ Выполнить 3 разряд.

К концу учебного года обучающиеся Учебно-тренировочной группы 1 года обучения должны

Знать:

- основные варианты французской защиты, русской партии и королевского гамбита; □ виды центра, классификацию пешечных слабостей;
- технические приемы в пешечном и ладейном эндшпиле.

Уметь:

- рассчитывать варианты не передвигая фигур;
- правильно оценивать позицию, планировать игру;
- разыгрывать французскую защиту, русскую партию и королевский гамбит;
- выявлять и использовать достоинства и недостатки различных пешечных центров и пешечных слабостей; □ использовать на практике технические приемы ладейного и пешечного эндшпиля.

Сдать:

- 2 раза контрольные «срезы» ЗУН;
- выполнить 3, 2 разряд.

К концу учебного года обучающиеся Учебно-тренировочной группы 2 года обучения должны

Знать:

- принципы и идеи развития атаки при различных видах рокировки;
- факторы, влияющие на оценку позиции;
- преимущества и недостатки двух слонов
- основные варианты защиты Каро-Канн и защиты Нимцовича
- технические приемы в ладейных окончаниях, в окончаниях с одноцветными и разноцветными слонами *Уметь:*
- проводить атаку при различных видах рокировки;
- правильно оценивать позицию, составлять стратегический план;
- разыгрывать основные варианты защиты Каро-Канн и защиты Нимцовича
- использовать слабые и сильные поля, открытые и полуоткрытые линии, преимущество двух слонов
- рассчитывать короткие форсированные варианты не передвигая фигур □ разыгрывать ладейные окончания с одноцветными и разноцветными слонами *Сдать:*
- 2 раза контрольные «срезы» ЗУН;
- выполнить 2,1 разряд.

К концу учебного года обучающиеся Учебно-тренировочной группы 3 года обучения должны

Знать:

- 2-3 варианта сицилианской защиты;
- основные варианты славянской защиты;
- факторы, влияющие на оценку позиции;
- различные виды пешечных структур
- технические приемы в легкофигурных окончаниях *Уметь:*
- разыгрывать основные варианты сицилианской и славянской защиты;
- составлять стратегический план
- разыгрывать типичные легкофигурные окончания; *Сдать:*
- 2 раза контрольные «срезы» ЗУН;
- выполнить 2,1 разряд.

К концу учебного года обучающиеся Учебно-тренировочной группы 4 года обучения должны

Знать:

- основные идеи испанской партии, ферзевого гамбита, староиндийской защиты;
- 3-4 варианта сицилианской защиты;
- факторы, влияющие на оценку позиции;
- способы развития инициативы (защиты) при «карлсбадской» структуре;
- точные позиции в коневых и слоновых окончаниях;
- принципы формирования индивидуального подхода к шахматам.

Уметь:

- разыгрывать основные варианты испанской партии, ферзевого гамбита, сицилианской защиты, староиндийской защиты;
- разыгрывать слоновые, ферзевые и коневые окончания;
- самосовершенствоваться.

Сдать:

- 2 раза контрольные «срезы» ЗУН; □ выполнить 1 разряд, норму КМС.

К концу учебного года обучающиеся Учебно-тренировочной группы 5 года обучения должны

Знать:

- углубленно 2 дебюта за белых и 2-х за черных;
- метод профилактики;
- 30-50 точных позиций эндшпиля;
- стратегические методы;
- методы поддержания и сохранения спортивной формы; □ принципы формирования

индивидуального подхода к шахматам;

- основы судейства. *Уметь:*
- разыгрывать 2 дебюта за белых и 2 дебюта за
- разыгрывать 30-50 точных позиций эндшпиля;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических, умственных и психологических нагрузок; □ составить регламент и положение о турнире, проводить соревнования по круговой системе.

Сдать:

- 2 раза контрольные «срезы» ЗУН;
- выполнить норму КМС.

Физкультминутки

Физкультминутки — кратковременные физические упражнения, имеющие целью предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности и дают отдых тем, которые работали). Они улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к

занятиям. Длительность физкультминуток 1,5–2 минуты и проводить их рекомендуется, начиная с группы НП – 1 года обучения.

Основные формы проведения физкультминуток:

В форме общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используются 3-4 упражнения для разных групп мышц. Закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой.

В форме подвижной игры. Подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными и хорошо знакомыми детям правилами.

В форме дидактической игры с движением. Такие физкультминутки хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по звуковой (фонетической) культуре речи, по математике.

В форме танцевальных движений. Используются между структурными частями занятия под звукозапись, пение тренера и самих обучающихся. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, негромкие, иногда плавные.

В форме выполнения движений под текст стихотворения. При подборе стихотворений обращается внимание на следующее: текст стихотворений должен быть высокохудожественным; используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки;

преимущество отдается стихам с четким ритмом; содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программной задачей. **В форме любого двигательного действия и задания.** Возможно отгадывание загадок не словами, а движениями; использование различных имитационных движений: спортсменов (лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), трудовых действий (рубим дрова, водим мотор, едем на машине).

Требования к проведению физкультминуток

- Проводятся на начальном этапе утомления (8-я, 13-я минуты занятия - в зависимости от возраста детей, вида деятельности, сложности учебного материала).
- Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям.
- Упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади.
- Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем.
- Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия.
- Комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от занятий, их содержания.
- Комплекс физкультминутки обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног.

Физкультурная пауза предотвращает развитие утомления у детей и снимает эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала, увеличению двигательной активности детей.

Проводится физкультурная пауза в любом хорошо проветренном помещении - групповая комната, широкий коридор - во время перерыва между занятиями и составляет не более 10 минут.

Она может состоять из трех-четырех игровых упражнений типа «Кольцеброс», «Удочка», «Бой петухов», «Перетягивание каната», а также произвольных движений обучающихся с использованием разнообразных физкультурных пособий (скакалки, кегли, мячи, обручи, ракетки).

Методика проведения физкультурной паузы

Игровые упражнения должны быть хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 10-12 минут), доступны детям с разным

уровнем двигательной активности.

Игровые упражнения должны предоставлять возможность детям в любой момент войти в игру и выйти из нее.

Не следует предлагать детям игры с высокой интенсивностью движений, так как они могут их перевозбудить.

В конце двигательной паузы можно предложить детям различные дыхательные упражнения.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ РАЗРЯДНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

Для выполнения II, III разрядов необходимо набрать 75 % очков или занять I место в турнире с коэффициентом соответственно 2,3,4.

Для турниров с дробными коэффициентами нормы (проценты к числу партий) устанавливаются по таблице.

Коэффициент турнира	Раздел первый
	Разряды
	I, II, III
	Норма, % к числу партий
1,00	50
1,01-1,10	53
1,11-1,20	55
1,21-1,30	58
1,31-1,40	60
1,41-1,50	63
1,51-1,60	65
1,61-1,70	68
1,71-1,80	70
1,81-1,90	73
1,91-2,00	75

Примечания:

1. При коэффициенте турнира от 2 до 3 или от 3 до 4 надо в первом разделе найти строчку с соответствующим числом после запятой. Тогда в столбце 2 определяются нормы, соответственно, II и III разрядов.
2. Для определения коэффициента турнира применяются следующие показатели: без разрядов – 4; III, II, I разряды – соответственно 3,2, 1. Число участников каждого разряда умножается на показатель этого разряда, полученные произведения складываются, и сумма делится на количество участников турнира.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Фронтальный метод

Применение фронтального метода предусматривает такую организацию работы обучающихся, при которой вся группа выполняет какое-либо одно, общее для всех задание. По преимуществу этот метод может находить место в вводной и заключительной частях урока, но иногда и в основной, особенно в младших группах. Преимущественно же, фронтальный метод используется при прохождении не очень сложного материала программы на этапе первоначального обучения и с детьми 6-7 лет, а также обучающимися первых - вторых классов. Это обусловлено тем, что детям младшего школьного возраста при выполнении задания требуется в большей мере непосредственное руководство тренера-преподавателя по шахматам.

Применение фронтального метода оправдывает себя в менее дисциплинированных группах, где еще не вырос и не окреп шахматный актив.

Надо подчеркнуть, что очень важной особенностью фронтального метода является обеспечение постоянного непосредственного руководства тренера. В отдельных случаях, используя этот метод, тренер-преподаватель может привлекать себе в помощь учеников, давая им различные задания, связанные с организацией работы группы.

При использовании фронтального метода задания, **одинаковые** для всех учеников, могут выполняться:

- одновременно всеми обучающимися на занятии;
- одновременно в группах;
- поочередно по одному, по два человека с паузами или потоком (потоком - только на этапе закрепления и совершенствования изучаемой позиции при условии хорошей дисциплины, например, сеансы одновременной игры на разыгрывание табуи «Северного гамбита»).

Как правило, применение фронтального метода не требует сложного оборудования и особенно эффективно при просмотре мини-партий. Тренер диктует текст, каждый ученик самостоятельно разбирает партию и слушает комментарии. Периодически тренер на демонстрационной доске показывает серию ходов для тех, кто сбился (через три-пять ходов по необходимости). После первого просмотра к доске вызываются по двое обучающихся, и они показывают партию под наблюдением всей группы. Подсказки из класса запрещены. Тренер может навести на мысль, не подсказывая хода. Для закрепления материала интересно вызывать по одному ученику к демонстрационной доске.

Фронтальный метод есть метод, при котором тренер-преподаватель работает со всеми обучающимися над единым учебным материалом.

Групповой метод

Групповой метод предусматривает такую организацию работы обучающихся, при которой группа делится на отделения, каждое из которых выполняет свое, отличающееся от других, задание.

Групповой метод используется при прохождении довольно сложного материала, когда тренеру-преподавателю необходимо уделять большое внимание ученикам, осваивающим сложный материал и оказывать им помощь. Отдельные группы учеников могут получать задания, соответствующие различным этапам разучивания материала и разной степени трудности. Тренер обязан помочь уяснить только узловые и самые трудные моменты по усвоению того или иного задания.

Применение группового метода, возможно начиная с четвертого - пятого годов обучения, преимущественно в основной части урока. Наиболее оправдывается его применение на

тренировках со старшими детьми. Ребята хотят саморазвиваться и наставления тренера в виде постоянной информации уже малоэффективны. Различия между обучающимися по степени шахматной подготовленности становятся более ярко выраженными. У старших занимающихся становится целесообразным прорабатывать задания в индивидуальном темпе и ритме. Групповой метод отвечает таким запросам, обеспечивая дифференцированный подход к обучающимся в процессе обучения шахматным тонкостям. Тренер подбирает карточки-задания, наиболее соответствующие силам и способностям каждого отделения и каждого ученика. Например, в одном отделении акцентируется внимание на воспитании тактической зоркости, в другой - на овладении шахматной техникой. Или в рамках общей темы «разноцветные слоны» одной группе дать этюды, другой - тактические удары, третьей - плановое ведение поединка.

Применение группового метода оправдывается в дисциплинированных, хорошо сплоченных детских группах. Особенно эффективно использование группового метода со старшими ребятами, где тренер уже располагает подготовленным активом учеников-помощников для занятий с отделениями. Обучающиеся становятся более организованными и способными в самостоятельной работе.

Различные задания в группах выполняются одновременно всем составом группы и поочередно: первое, второе и т.д. Тренер-преподаватель непосредственно руководит отделением, разучивающим новый, трудный материал, где необходимо оказание ученикам помощи в выделении существенного для освоения и понимания задания и проблематики вопроса. В других отделениях обучающиеся занимаются самостоятельно, осваивая незнакомый материал, не вызывающий больших затруднений. При этом тренер-преподаватель наблюдает за всем классом и, в случае необходимости, подходит к тому или иному отделению. По указанию тренера в группах происходит смена заданий. Применение группового метода дает тренеру-преподавателю по шахматам реальную возможность приучать учеников к самостоятельным занятиям, привлекая для помощи актив из числа занимающихся.

Следует считать ошибочным несвоевременное использование группового метода, когда ученики еще недостаточно подготовлены для такой организации занятий.

Групповой метод - обучающиеся разбиты на группы, каждая из которых получает отдельные задания. Тренер-преподаватель, не выпуская из-под контроля всех обучающихся, работает, по преимуществу, с одной группой или поочередно работает, переходя от одной группы к другой.

Метод индивидуальных заданий.

Применение метода индивидуальных заданий предусматривает самостоятельное выполнение заданий, предложенных тренером-преподавателем или выбранных обучающимися. Этот метод, по преимуществу, используется во вводной или основной части урока, но может иметь место и в заключительной части. В младшем возрасте метод индивидуальных заданий помогает ознакомиться и получить реальную оценку подготовленности обучающихся в том или ином дебюте, в той или иной части партии, склонности к тому или иному виду ведения игры. Например, прежде чем приступить к обучению игре «По Нимцовичу», целесообразно посмотреть и оценить тактическую зоркость обучающихся. С этой целью детям предлагается в течение 5-10 минут решить карточку с шестью заданиями.

Этот метод дает тренеру-преподавателю возможность удовлетворить желания обучающихся выполнять понравившийся вид задания и, таким образом, чередовать регламентируемый материал с относительно свободным (интересно для ученика).

Вместе с тем, ученики приучаются к сознательному самостоятельному выполнению заданий.

Метод индивидуальных заданий делает возможным дифференцирование упражнений по содержанию и характеру нагрузки для отдельных учеников. Не менее важно установить дозировку в занятиях урока **ученикам и ученицам**.

Метод индивидуальных заданий может применяться во всех группах, однако, нужно помнить: с группами начальной подготовки по 3-5 занятий в конце каждой крупной темы; в группах УТР не чаще одного занятия в месяц.

Самостоятельное выполнение тренировочного задания на карточке по выбору оправдывается в более дифференцированных, подготовленных группах. Применяя метод индивидуальных заданий, тренер-преподаватель сохраняет за собой при самостоятельной работе учеников общее руководство группой, не ослабляя наблюдения за отдельными учениками.

Упражнения и задания, предложенные тренером (или выбранные шахматистами) могут выполняться в следующем порядке:

- одновременно всем составом группы;
- отдельными учениками;
- группами по особым заданиям тренера.

Использование метода индивидуальных заданий возможно при проведении тренировок в любых условиях.

Метод индивидуальных заданий - каждый получает задание, работает и выполняет его самостоятельно, тренер-преподаватель руководит выборочно.

Круговая тренировка

В основе кругового метода лежит схема-символ, отражающая подбор шахматных упражнений с последовательной их сменой, как бы по кругу, при точно регламентированной нагрузке на главные идеи развития шахматных компонентов мастерства. Каждое из новых заданий является разгрузочным по отношению к предыдущему. Круговой метод имеет много положительных моментов: занятия интересны, эмоциональны, в них применяются разнообразные задания, требующие разных решений, а следовательно, оригинальности мышления, развивает творческий подход, а следовательно, мыслительную активность. Основное, существенное в этой форме работы - диаграммы из разных частей партии - требуют правильного подхода к позиции (стратегического видения, какая часть партии - дебют, миттельшпиль, эндшпиль, что делать), формирование внутреннего диалога постановочных задач и вопросов, ответы на эти вопросы, требующие не только логики в решении, но и, обязательно, изюминки - неординарного пути решения. Это наиболее эффективная форма подготовки спортсмена перед соревнованиями и, совместно с тестированием, позволяет подготовленному спортсмену лучше почувствовать свое состояние, спортивную форму, определить скорость расчета, на что опираться и чего избегать во время игры.

Возможность круговой тренировки в подготовке шахматистов особенно эффективна для отработки навыка, максимально приближая обстановку к игровым условиям. При достаточном опыте мастер-педагог может применять круговую тренировку для ознакомления с набором проблем и создания целостности представления у ученика по его подготовке к соревнованиям и достижения конечных целей на определенном этапе занятий шахматами.

Целесообразно использовать такую организационно-методическую форму, преследуя конкретные задачи, например, в группах первого-четвертого года обучения для развития счетных способностей и выработки уверенности при принятии решений, в группах четвертого-пятого года обучения для оценки позиции и составления плана игры, подтвержденного вариантами, в группах 3 - 7 года обучения для совершенствования техники реализации преимущества, техники игры в эндшпиле.

К тренеру при организации круговой тренировки предъявляются требования глубокой шахматной эрудиции. Тренер должен хорошо подготовить серию круговых заданий, умело сменяя их, по обстановке, на более трудные или легкие задания. Поэтому круговая тренировка требует, помимо основных заданий, «круг дополнительных заданий», рассчитываемых так, чтобы ученики не запаздывали и не затягивали основное время, отводимое на задание.

В перспективе, комплексная «комбинированная тренировка» с элементами круговой – одно из перспективных направлений к вершине мастерства тренера-преподавателя.

Комплексная тренировка

Комплексная тренировка включает в себя элементы вышеперечисленных методов тренировок. *При проведении комплексной тренировки требуется включение нескольких **разных видов работ***, например, подвижная игра (15 минут), круговая тренировка (30 минут), фронтальное занятие (20 минут), групповые занятия (15 минут), подвижная игра (10 минут) - всего полтора часа. Обязательно проводится строго по времени и характеризуется точной дозировкой нагрузки на уроке. По сигналу тренера начинается и оканчивается каждая часть тренировки. Находясь все время в подвешенном состоянии, ученики привыкают к неопределенности, внутренне готовы к переменам и во время соревнований. Перемены их мало пугают, они внутренне к ним предрасположены.

План физкультурных и спортивных мероприятий

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения