

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 15 Г. ВОЛГОГРАДА**



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШ № 15

Селезнев И.А.

2023 г.

Приказ № 29 от 24 марта 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовке
по виду спорта: ШАХМАТЫ**

(разработана в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года № 952 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы»)

Программа ориентирована на детей от 6 лет и старше
Срок реализации – без ограничения

Авторы:

Карибаев Ибрагим Жумагалиевич, тренер-преподаватель МБУ ДО СШ №15
Врублевский Владимир Валентинович, тренер-преподаватель МБУ ДО СШ №15
Жуков Владимир Владимирович, инструктор-методист МБУ ДО СШ №15
Чернова Марина Анатольевна, зам. директора по учебно-воспитательной работе

Волгоград, 2023г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В начале XXI века обществом предъявляются новые, высокие требования к развитию интеллектуальных и творческих способностей подрастающего поколения. Определяя конкурентоспособность общества и государства в Мире высоким уровнем ее инновационного и культурного развития, особенно важно активное развитие умственного потенциала детей, их способность мыслить и действовать. В стране, где сделана ставка на инновации, обязательно должен развиваться самый интеллектуальный вид спорта - **шахматы**.

Являясь сложным социокультурным явлением, шахматы, являются, универсальным методом воспитания творческого мышления, моделирования. Шахматный спорт стал уникальным «тренажёром» эмоционально-волевого регулирования. Ведь достижение намеченного результата в шахматной партии невозможно без железной выдержки, упорства, умения владеть собой и своей нервной системой.

Шахматы – это увлекательная форма организации досуга, тонкий расчет, замечательная тренировка памяти и умения просчитать игру на несколько ходов вперед, мастерство предвидеть ходы соперника.

Шахматы это ещё и уникальная площадка для объединения людей независимо от психофизиологических особенностей, цвета кожи, языка и вероисповедания. Не зря ведь девизом Международной шахматной федерации (ФИДЕ) стал лозунг: «Мы все – одна семья».

Шахматное образование – необходимое условие гармоничного развития современного общества. В настоящее время вопросы обеспечения, как в системе образования, так и в системе спортивной подготовки России, преемственности лучших традиций отечественной шахматной школы и создание условий, необходимых для совершенствования дополнительного образования и спортивной подготовки детей в области шахмат являются важнейшими.

Краткая характеристика шахмат как вида спорта.

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

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

Вид спорта «шахматы» в настоящее время включает в себя следующие дисциплины:

- *классические шахматы (классика);*
- *быстрые шахматы (рапид);*
- *блиц (молниеносная игра);*
- *решение шахматных композиций.*

Подготовка шахматистов различной квалификации к соревнованиям проводится круглогодично – в подготовительном и соревновательном периодах, а также после соревнований.

В подготовку во время соревнований следует включать:

- 1) построение тактического плана борьбы в зависимости от турнирного положения и подмеченных сильных и слабых сторон противника;
- 2) уточнение в выборе дебютных схем к каждому противнику;
- 3) дополнительный анализ позиций привлечших особое внимание в процессе подготовки;
- 4) четкое соблюдение гигиенического режима;
- 5) восстановительные мероприятия (прогулки, занятия спортом, зарядка и т.д.)
- 6) отдых (включая полноценный сон).

В последние полтора десятилетия сформировалась новая группа методов подготовки шахматиста, связанная с применением компьютеров. Компьютерные программы применяются для развития специальных качеств шахматиста, совершенствования алгоритма обдумывания хода, развитие навыков и умений, которые потом помогут в аналогичных ситуациях за доской. В настоящее время существует широкий выбор программ ориентированных на различные этапы подготовки юного шахматиста.

Чтобы обеспечить единое направление в учебно-тренировочном процессе многолетней тренировки шахматистов по мере роста спортивного мастерства спортсменов, учебный материал программы излагается по следующим этапам:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный (спортивной специализации) этап;
- этап спортивного совершенствования.

Нормативный срок реализации программы – 10 лет.

Программой предусмотрена следующая организация образовательного процесса:

- на этапе начальной подготовки – от 1 года до 2 лет;
- на учебно-тренировочном этапе – 4 лет;
- на этапе спортивного совершенствования – 4 года.

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

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

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

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

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

**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) min/max
Этап начальной подготовки	2	6	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	10	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	12	2

Примечания:

1. Количество часовой нагрузки в неделю может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от этапа спортивной подготовки. Неизменным остаётся количество часовой нагрузки в год.
2. В общее количество часовой нагрузки входит время, проведенное с воспитанником (по приказу учреждения) на выездах в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним (УТС), утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, календарным планом всероссийской федерации по виду спорта шахматы, но не более 16 часов в день.
3. Возраст зачисления в группу ССМ-1 в порядке исключения может быть занижен, на основании показанного результата в официальных соревнованиях при наличии 1 спортивного разряда и выше.
4. Отдельные лица, проходящие подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) при персональном разрешении врача.
5. В счет времени официальных соревнований, общее время может значительно увеличиться (специфика соревновательной деятельности шахмат). Здесь определено время по тарификации.
6. Количество занимающихся в группе ССМ минимально, максимально не может меняться.

7. В группы на всех этапах подготовки зачисляют на основании итогов сдачи контрольно-переводных экзаменов, показанных результатов в официальных соревнованиях и присвоенных разрядов.

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

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

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Общая физическая подготовка (%)	14-16	8-14	4-8	4-6	4-6
Специальная физическая подготовка (%)	-	-	4-6	4-6	4-6
Техническая подготовка (%)	32-42	32-40	30-32	32-34	31-33
Тактическая, теоретическая, психологическая, подготовка (%)	44-48	44-48	42-46	42-46	40-42
Участие в спортивных соревнованиях, (%)	-	2-4	3-5	5-12	5-12
Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-3	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

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

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	первый год	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
Контрольные	3	4	4	4	4

Отборочные	-	2	2	2	4
Основные	-	1	1	2	3

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Комплектование учебных групп, организация спортивной подготовки, проведение воспитательной работы с обучающимися осуществляется администрацией, педагогическим, тренерским и методическим советом в соответствии с компетенцией определённой Уставом муниципального бюджетного учреждения спортивной школы № 15.

Учебные группы комплектуются из числа детей, подростков, юношей и девушек, отвечающих требованиям по уровню спортивной подготовленности данному этапу. Зачисление и перевод на этапы подготовки, начиная с этапа начальной подготовки второго года обучения, осуществляется на основании сдачи обучающимися контрольно-переводных нормативов. В отдельных случаях учащиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в учебную группу в порядке исключения по решению педагогического совета при условии, что эти учащиеся имеют потенциал, позволяющий достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года. В случае если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения с согласия тренерского совета.

Состав групп формируется из обучающихся примерно одного уровня спортивной подготовленности с разницей по возрасту не более 5-ти лет. Возраст обучающихся на момент зачисления должен быть не менее 6 лет.

Программа рассчитана на систематические занятия в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед, лекций по темам, изложенным в программе;
- практические занятия и тренировки – индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для шахматистов;
- участие в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- участие в учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительных лагерях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль.

Тренер может для организации работы детей использовать специфические для физической культуры методы тренировки:

- фронтальный;
- групповой;
- метод индивидуальных заданий;
- "круговой тренировкой".

На практике, особенно на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации, применительно к шахматной педагогике, широко используются пришедшие из общей педагогики типовые формы:

- урок-беседа;
- урок- лекция;

- урок разбора и анализа партий-первоисточников;
- урок по теории дебюта, миттельшпиля, эндшпиля;
- урок-соревнование: по быстрым шахматам, блицтурниры, конкурс решения позиций;
- урок-семинар (тематический сеанс, тематический матч, тематический конкурс решения);
- урок-диспут (консультационные партии);
- контрольные уроки, урок-экзамен.

Наиболее эффективны и целесообразны комплексные занятия, включающие разнообразные организационные формы.

В структуре занятия нами выделяются три основных блока:

- **Разминка**, ориентированная на развитие и активизацию оперативной памяти;
- **Основная часть**, теоретическая (лекция, беседа) или практическая (матчевая партия, конкурс решения, консультационная партия, решение позиций на материале миттельшпиля-эндшпиля);
- **Закрепление**, практическая (первичный анализ/самоанализ партии, решение позиций по тематике занятия).

Большое значение для реализации целей спортивной подготовки шахматистов имеет использование в образовательном процессе передовых методов обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного процесса, в том числе бригадных форм работы тренеров (на уровне тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства) с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

Допуски к соревнованиям осуществляются на основе проведения медицинского контроля не реже одного раза в год, а для спортсменов групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – не реже 2-х раз в год.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ

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

Для этапа начальной подготовки:

Развитие и закрепление у учащихся 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 тренера.

Для учебно-тренировочного этапа:

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

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

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

Для этапа спортивного совершенствования:

Совершенствование и развитие теоретических знаний, дальнейшее изучение типовых позиций миттельшпиля и отработка на этой основе дебютного репертуара, дальнейшее совершенствование знаний по истории шахмат, накопление опыта участия в ответственных соревнованиях. Достижение высоких спортивных показателей на всероссийских и международных соревнованиях.

Ключевые компетенции для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

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

Предметные компетенции для зачисления в группы на тренировочном этапе (начальная спортивная специализация)

Развиваемые предметные компетенции	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Знание основных стратегических идей игры в дебюте	+	+
Знания об особенностях игры в простейших окончаниях	+	+
Умение оценивать простейшие позиции и реализовывать материальное преимущество	+	+
Представление о последовательности приемов построения матов легкими фигурами	+	+
Знание основных тактических ударов и приемов	+	+
Умение применять в игре простейшие тактические приемы: двойной удар, связка, прорыв и др.	+	+
Навыки самостоятельной работы над шахматами	+	+
Первичные навыки по анализу собственных партий	+	+
Знание основных видов соревнований	+	+
Способность производить расчёт вариантов	+	+

Предметные компетенции для зачисления в группы на тренировочном этапе (углубленная спортивная специализация)

Развиваемые предметные компетенции	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Наличие собственного дебютного репертуара	+	+

Знание технических приемов разыгрывания окончаний	+	+
Умение оценивать типовые позиции и реализовывать материальное преимущество	+	+
Способность реализовывать позиционное преимущество в малофигурных окончаниях	+	+
Умение вводить варианты определенных дебютов и схем в компьютер	+	+
Умение анализировать и комментировать собственные партии	+	+
Знание основных видов соревнований	+	+
Способность производить расчёт вариантов	+	+

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

<i>Развиваемое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	
	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
Знание приемов тактической, стратегической атаки в шахматной партии	+	+
Знание творчества выдающихся шахматистов мира	+	+
Развитое комбинационное зрение и позиционное «зрение»	+	+
Умение использовать персональный компьютер для накопления базы данных разыгрывания дебютов и схем	+	+
Работа с базами данных	+	+
Способность анализа ситуации	+	+
Понимание причинно-следственных связей	+	+
Освоение арсенала позиционных и тактических приёмов и навыков	+	+
Развитие способности концентрировать внимание	+	+
Способность анализировать и обобщать имеющийся материал	+	+

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	первый год	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта шахматы;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта шахматы;
- выполнение плана индивидуального плана подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- выполнение календарного плана спортивно-массовых мероприятий МБУ СШ № 15;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение Положения «О спортивных санкциях по виду спорта «шахматы» в Российской Федерации;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Учебно-тренировочные мероприятия

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим	-	14	18	18

	всероссийским спортивным				
4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Волгоградской области	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

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

- - кабинет для шахмат, подготовленный к учебному процессу в соответствии с требованиями и нормами СанПиНа;
- - комплекты шахмат;
- - шахматные часы (электронные);
- - демонстрационная доска с комплектом демонстрационных фигур;
- - интерактивный шахматный комплект (мультимедийный проектор, экран, программное обеспечение для занятий);
- - шахматные программы для ПК (информационно-поисковые-игровые системы, обучающие программы);
- - стол для тренера;
- - столы и стулья для учащихся;

- - рабочие тетради для записи;
- - дидактический материал (диаграммы с заданиями по различным темам, пакеты контрольных работ)
- - судейские и организационные документы (турнирные таблицы, протоколы, карточки участников)
- - шахматная литература (учебники, задачки и периодика) и др.
- - наличие туалетов;
- - обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (см. таблицу ниже);

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

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	кабинет для шахмат, подготовленный к учебному процессу в соответствии с требованиями и нормами САНПиНа	штук	5
2	комплекты шахмат	штук	100
3	шахматные часы	штук	100
4	демонстрационная доска с комплектом демонстрационных фигур	штук	5
5	интерактивный шахматный комплект (мультимедийный проектор, экран, программное обеспечение для занятий)	штук	1
6	шахматные программы для ПК (информационно-поисковые-игровые системы, обучающие программы)	штук	15
7	стол для тренера	штук	4
8	столы и стулья для учащихся	штук	50 /100
9	рабочие тетради для записи	штук	1000
10	дидактический материал (диаграммы с заданиями по различным темам, пакеты контрольных работ)	штук	300
11	судейские и организационные документы (турнирные таблицы, протоколы, карточки участников)	штук	300
12	шахматная литература (учебники, задачки и периодика) и др.	штук	300

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Учебно-тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.
2. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию учебно-тренировочных занятий.
3. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.
4. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием шахматного движения, историей шахмат, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.
5. На практических занятиях учащиеся применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.
6. Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, соревновательный и переходно-восстановительный этапы.

Тренер реализующий данную программу обязан:

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

Обучающиеся обязаны:

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

Программа теоретических и практических занятий

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Физическая культура и спорт в России

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

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

Основные формы организации занятий в спортивной школе.

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

Правила вида спорта «шахматы» в Российской Федерации. Судейство и организация соревнований

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

Основные положения шахматного кодекса.

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

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

Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

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

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

Исторический обзор развития шахмат

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

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

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

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

Творчество Владимира Крамника, Виши Ананда, Магнуса Карлсена. Молодые российские шахматисты.

Дебют

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

Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов.

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

Миттельшпиль

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

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

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

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

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

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

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

Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

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

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

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

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

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

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

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

Компенсация за ферзя. Ладью, легкую фигуру.

Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки.

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

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

Эндшпиль

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

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

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях.

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

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

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

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

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

Основы шахматной композиции

Шахматная композиция - введение. Двухходовые задачи - основа шахматной композиции. Темы, принципы решения, целенаправленный поиск решения. Задачи-миниатюры.

Правила оформления решения.

Ортодоксальная композиция. Цугцванг. Угроза. Тактические возможности. Жертва.

Трех- и многоходовые задачи.

Неортодоксальная композиция.

Этюды. Этюды на выигрыш. Этюды на ничью. Позиционная ничья.

Сказочные шахматы. Необычные композиции.

Основы методики тренировки шахматиста

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

Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного процесса.

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

Закономерности тренировки шахматиста: совершенствование, как многолетний тренировочный процесс, перспективное и годовое планирование, периодизация спортивной тренировки, общая подготовка (физическая, морально-волевая и психологическая, специальная выносливость),

специальная подготовка (отработанный дебютный репертуар, наличие наигранных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов).

Методы совершенствования подготовки шахматистов: усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные достижения), развитие комбинационного зрения и позитивного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономического расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

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

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

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

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

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

Российская и зарубежная шахматная литература

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

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

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

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

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта шахматы осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

Виды и формы практических занятий

Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций. Индивидуальные занятия

Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах.

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

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

Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований.

Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся

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

Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

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

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

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в

заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей шахматистов, задач и направленности тренировочного занятия.

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

Таблица самооценки состояния утомления спортсмена-шахматиста

Самооценка, ощущения при развитии утомления Способы предупреждения и борьбы с утомлением.

- ☐ усталость глаз;
- ☐ тяжелая голова;
- ☐ «ватная голова»;
- ☐ болит голова;
- ☐ «туманная голова»;
- ☐ вялость;
- ☐ сонливость;
- ☐ апатия;
- ☐ нежелание играть;
- ☐ раздражительность.

- 1..Оценка психофизиологической стоимости каждой партии: знание уровня своей выносливости.
2. Аэробные физические нагрузки, ежедневная гимнастика, применение витаминов.
3. Умение восстанавливаться после игры.

- ☐ 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.

1. Аутомассаж, релаксационные паузы, умывание лица (головы) холодной водой, прогулки по залу (свежий воздух).
2. Прием глюкозы — сахаросодержащих: конфет, печенья, пряников и др. кондитерских изделий, фруктовых соков и фруктов. Прием тонизирующих напитков: чая, кофе, лимонада.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

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

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

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

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

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

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

Объем восстановительных средств в месячных и годовых 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) рациональный режим дня;
- 2) правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- 3) естественные факторы природы.

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

пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

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

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

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

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

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

Педагогические средства восстановления

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

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

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона. Педагогические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

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

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

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

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

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

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

Практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств.

Психологические средства восстановления

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

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

ТРЕНЕРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-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.

Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки и исправлять их.

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

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

Тип практики	Этап подготовки	Этап прохождения практики	Формы прохождения практики
	Тренировочный	Группы начальной подготовки	Контрольные матчи
			«Разминки»
		Группы тренировочные	Конкурсы решения
			Разбор партий
	Совершенствования спортивного мастерства	Группы начальной подготовки	Конкурсы решения задач, этюдов и т.д.
			Сеанс одновременной игры (в т.ч. в слепую)
		Группы учебно-тренировочные	Подготовка дебютного репертуара
			Анализ партий и т.д.
Судейская*	Тренировочный	Внутригрупповые соревнования	Судья – секретарь, судья по присуждению
		Школьные соревнования	Судейство на линии
		Районные, городские соревнования	Судейство на линии
	Совершенствования спортивного мастерства	Школьные соревнования	Судейство на линии Помощь в проведении жеребьевки
		Районные, городские соревнования	
		Областные соревнования	

* По итогам судейской практики и по достижению 16 лет возможно присвоение звания «Юный судья по спорту».

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

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

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми

необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого интеллектуального совершенствования.

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

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

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена — выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разборка поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабости, снижение активности вполне естественно у спортсменов, как естественно и колебания их работоспособности. В этих случаях большое мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению заданий, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.

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

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

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

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

Виды воспитания

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

Воспитание спортивного коллектива:

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

Средства, методы и формы воспитательной работы

Во время активного отдыха:

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

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

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

В процессе учебно-тренировочных занятий:

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

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

В соревновательной обстановке:

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

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

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

Содержание воспитательной работы

1. Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.
2. Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбия.
3. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
4. Стремление тренера быть примером для воспитанников.
5. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.

6. Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.
7. Развитие и поддержание традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.
8. Создание истории коллектива.
9. Повышение роли капитанов команд, советов ветеранов.

Педагогическим коллективом школы разработана модель развития личности воспитанника МБУ ДО СШ № 15

Перспектива

Педагогическое время	Дальняя (год и более)	Самоопределение и самовоспитание личности шахматиста	Повышение статуса шахматной школы в городе, федеральном округе, России	Развитие творческого потенциала школы через развитие опыта творческой деятельности тренеров и спорт смена
	Средняя (несколько месяцев)	Развитие организаторских, коммуникативных и специальных шахматных умений	Становление сплоченности коллектива, утверждение традиций шахматной школы и команды	Способность спортсменов и тренеров к гуманному взаимодействию и взаимообогащению
	Ближняя (несколько дней)	Овладение элементарными нравственными нормами, новыми впечатлениями	Развитие эмоционального, нравственно-поведенческого потенциала шахматной школы	Обогащение культуры тренеров и учащихся
0	Индивидуальное		Коллективное	Социальное
	Педагогическое пространство			

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общеразвивающие упражнения без предметов

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

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

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

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

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

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

Плавание: обучение плаванию различными стилями, приемы спасения утопающих.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами

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

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

С баскетбольными мячами: броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы, сбоку, снизу, ведение мяча с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной, двумя руками, с места и в движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами. С набивными мячами (вес от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, броски вверх и ловля с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), переноска мяча, броски ногами, эстафеты и игры с мячом.

3. Дыхательная гимнастика

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

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

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

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

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

. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Требования к результатам реализации программы на каждом из этапов подготовки
Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта шахматы;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта шахматы.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта шахматы;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта шахматы;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Критерии подготовки на каждом этапе спортивной подготовки в виде спорта шахматы.

Контрольно-переводные нормативы.

Группа начальной подготовки 1 года обучения

Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре.

Шахматный кодекс в России. Судейство и организация соревнований.

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

Исторический обзор развития шахмат.

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

Дебют.

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

Комбинация с мотивом «спертого мата», использование слабости последней горизонтали, разрушение пешечного центра, освобождение поля, линии, перекрытия, блокировки, превращения пешки, уничтожения защиты. План игры. Оценка позиции. Центр, централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.

Эндшпиль.

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

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

Общефизическая подготовка.

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

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».
2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке.
3. Показать знания простейших дебютных принципов.
4. 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.

Группа начальной подготовки 2 года обучения

Физическая культура и спорт в России.

Вопросы развития физической культуры и спорта в стране. Краткий обзор развития шахмат в стране и в мире.

Шахматный кодекс в России. Судейство и организация соревнований.

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

Исторический обзор развития шахмат.

Испанские и итальянские шахматисты XVI – XVII веков. Ранняя итальянская школа. Дебют.

Гамбит Эванса, венская партия, королевский гамбит. Стратегические идеи новоиндийской защиты, каталонского начала.

Миттельшпиль.

Типичные комбинации в миттельшпиле. Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции. Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.

Эндшпиль.

Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания. Сложные окончания.

Основы методики тренировки шахматиста.

Методы совершенствования подготовки шахматиста: усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные требования), развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономичного расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

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

Российская и зарубежная шахматная литература.

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

Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 1 года обучения.

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую». 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.

Тренировочная группа 1 года обучения

Физическая культура и спорт в России.

Единая Всероссийская классификация. Обзор развития шахмат в России и мире.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.

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

Исторический обзор развития шахмат.

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

Дебют.

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

Миттельшпиль.

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

Эндшпиль.

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

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

Основы методики тренировки шахматиста.

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

Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 2 года обучения

1. Знать категории соревнований
2. Знать основные положения теории Филидора.
3. Уметь составить план и дать оценку позиции в дебюте.
4. Показать знание стратегических идей защиты двух коней, дебюта четырех коней.
5. 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.

Тренировочная группа 2 года обучения

Физическая культура и спорт в России.

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

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.

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

Исторический обзор развития шахмат.

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

Дебют.

Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Стратегические идеи главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро - Канн, отказного ферзевого гамбита.

Миттельшпиль.

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

Проблемы центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки.

Пешечно - фигурный центр. Центр и фланги. Осада центра с флангов и миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

Эндшпиль.

Поля соответствия в пешечных окончаниях. Конь с пешками против коня с пешками. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Ладья и не крайняя пешка против ладьи. Принцип Тарраша. Позиция Филидора. Построение «мост».

Основы методики тренировки шахматиста.

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

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

Российская и зарубежная шахматная литература.

Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста.

Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 3 года обучения

1. Знать разрядные нормы и требования по шахматам.

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

2. Уметь рассказать о французских и английских шахматистах первой XIX-XX веков, немецких шахматистов середины XIX века. Показать понимание вклада П. Морфии в развитии шахматной теории.

3. 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.

4. Владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии.

5. Знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, окончание типа «ладья и пешка против ладьи».

6. Иметь понятие о тренировке шахматиста.
7. Понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний.
8. Участвовать в квалификационных, отборочных и городских турнирах.

Тренировочная группа 3 года обучения

Физическая культура и спорт в России.

Детско-юношеские спортивные школы. Всероссийский турнир школьников «Белая ладья».

Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований.

Организация и проведение шахматных соревнований. Положения о соревнованиях, регламент.

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

Исторический обзор развития шахмат.

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

Дебют.

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

Миттельшпиль.

Атака на короля. Атака короля при односторонних рокировках, атака короля при разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающихся ходов.

Эндшпиль.

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

Основы методики тренировки шахматиста.

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

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, умственных нагрузках и их восстановление. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шахматиста.

Российская и зарубежная шахматная литература.

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

Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в тренировочную группу 4 года обучения

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

1. Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.
2. Рассказать об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории.
3. Рассказать о начальном этапе борьбы за первенство мира.
4. Дать исторический обзор развития шахмат в России.
5. Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.
6. Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.

7. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».
8. Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.
9. Участвовать в квалификационных, отборочных и городских турнирах.

Тренировочная группа 4 года обучения

Физическая культура и спорт в России.

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

Шахматный кодекс России. Судейство соревнований.

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

Исторический обзор развития шахмат.

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

Дебют.

Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара. Стратегические идеи защиты Алехина, Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты.

Миттельшпиль.

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

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

Основы методики тренировки шахматиста.

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

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

Российская и зарубежная шахматная литература.

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.

Общездоровьесберегающая подготовка.

Нормативные требования для перевода в группу спортивного совершенствования 1 года обучения

1. Продемонстрировать знания начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа обучения.
2. Знать функции федерации по шахматам и комитета по физической культуре и спорту.
3. Получит зачет по судейству и организации соревнований.
4. Знать творческое наследие М. Чигорина, Э. Ласкера, о шахматной жизни начала XX века. Знать довоенный период советской шахматной школы.
5. Владеть методами работы над дебютом. Показать знания стратегических идей защиты Алехина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала.
6. Владеть приемами защиты в шахматной партии, показать умение создавать слабости в лагере противника.
7. Владеть приемами борьбы в сложных многопешечных и ладейных окончаниях.
8. Знать схему построения индивидуального плана – графика учебно-тренировочных занятий.
9. Пропагандировать здоровый образ жизни, значение правильного режима и двигательной активности для шахматиста.
10. Сделать обзор шахматной периодики и сборников турнирных партий крупнейших соревнований.
11. Выполнить норматив кандидата в мастера спорта.

Группа спортивного совершенствования 1 года обучения

Физическая культура и спорт в России.

Международные связи российских шахматистов. Моральный облик шахматиста.

Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований.

Зачет по судейству и организации соревнований. Судейская и инструкторская практика.

Исторический обзор развития шахмат.

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

Дебют.

Понятие дебютной новинки. Стратегические идеи защиты Грюнфельда, защиты Нимцовича, дебюта Рети.

Миттельшпиль.

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

Пешечный перевес в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи.

Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса.

Преимущество двух слонов. Стратегическая атака: при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства. Стратегическая защита: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине партии.

Эндшпиль.

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

Основы методики тренировки шахматиста.

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

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

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

Российская и зарубежная шахматная литература.

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

Общеспортивная подготовка.

Нормативные требования для перевода в группу спортивного совершенствования 2 года обучения

1. Сдать зачет по судейству и организации соревнований.

2. Рассказать о творчестве Х-Р. Капабланки, гипермодернистах, А. Алехина. Знать роль ФИДЕ в международной жизни.

3. Уметь объяснить суть концентрического метода в изучении дебютов. Показать знание стратегических идей защиты Грюнфельда, защиты Нимцовича, дебюта Рети.

4. Владеть понятиями «стратегическая и тактическая защита», «стратегическая атака».

5. Уметь разыгрывать позиции с компенсацией за ферзя, ладью, легкую фигуру.

6. Знать закономерности тренировки шахматиста.

7. Подтвердить норматив кандидата в мастера спорта.

Группа спортивного совершенствования 2 года обучения

Исторический обзор развития шахмат.

М. Ботвинник – первый советский чемпион мира. Российская шахматная школа, ее успехи и роль в мировой шахматной жизни, чемпионы мира.

Дебют.

Стратегические идеи новоиндийской защиты, каталонского начала.

Миттельшпиль.

Типичные комбинации в миттельшпиле. Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции. Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.

Эндшпиль.

Сложные окончания.

Основы методики тренировки шахматиста.

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

Российская и зарубежная шахматная литература.

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

Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в группу спортивного совершенствования 3 года обучения

1. Знать основные этапы развития российской шахматной школы, ее успехов и роли в мировом шахматном движении, рассказать о творчестве М. Ботвинника и других российских чемпионах мира.

2. Показать знания новоиндийской защиты, каталонского начала.

3. Знать типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Владеть понятиями «позиционная жертва», «игра на двух флангах».

4. Уметь разыгрывать сложные окончания всех видов.

5. Знать методы совершенствования подготовки шахматиста.

6. Владеть методикой работы с шахматной литературы.

7. Подтвердить норматив кандидата в мастера спорта.

Группа спортивного совершенствования 3 года обучения

Исторический обзор развития шахмат.

Выдающиеся российские и зарубежные шахматисты. Творчество Р. Фишера, А. Карпова, Г. Каспарова. Современные шахматисты.

Дебют.

Углубленное изучение систем личного дебютного репертуара.

Миттельшпиль. Эндшпиль.

Совершенствование индивидуального стиля шахматиста.

Основы методики тренировки шахматиста.

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

Российская и зарубежная шахматная литература.

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

Общефизическая подготовка.

Нормативные требования для перевода в группу высшего спортивного мастерства

1. Знать методику подготовки к отдельной партии и соревнованию в целом.

2. Показать знания по всем основным дебютам.

3. Владеть методикой самостоятельной подготовки к партиям по электронным базам данных.

4. Знать методы совершенствования подготовки шахматиста.

5. Владеть методикой работы с шахматной литературы.

6. Принимать участие на проходивших в течение года официальных соревнованиях.

7. Выполнить норматив мастера спорта.

V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список использованной литературы 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 // В кн.: 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.
14. Костьев А.Н. Программа «Шахматы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ Олимпийского резерва и школ ВСМ» утверждена Комитетом по физкультуре и спорту при Совете Министров СССР в 1978 году.
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.
21. Проект Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы, разработанный ФГБУФНЦ ВНИИФК на основании Приказа Минспорта России от 24 декабря 2012 г. № 513 «Об утверждении Федеральному государственному бюджетному учреждению «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) на 2013 год и на плановый период 2014 и 2015 годов», а также на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
22. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. – М., 2007.
23. Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности / Под общ. ред. Н.А. Алексеева. – М.: ГЦОЛИФК, 2006.

Рекомендуемая литература для учащихся спортивных школ, спортсменов-шахматистов и тренеров

Основная литература

1. Авербах Ю.Л. Школа середины игры. - М., Терра-Спорт, 2000.
2. Авербах Ю., Бейлин М. Путешествие в шахматное королевство. - М., 1988.
3. Авербах Ю.Л. Школа эндшпиля. - М.: Терра-спорт, 2003.
4. Блох М.В. Комбинационные мотивы. - М.: ДАЙВ, 2006.
5. Блох М. Комбинационное искусство. - М., 1993.
6. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. - М: ФАИР, 1997.
7. Гик Е.Я. Необычные шахматы. - М.: АСТРЕЛЬ: АСТ., 2002.
8. Бологан В.А. Самооценка игрового состояния шахматиста // Шахматы в России, №2, 1996. С. 42-43.
9. Бологан В.А. О психологической подготовленности шахматиста // «64 Шахматное обозрение», №2, 1996. С.34-36.
10. Бондаревский И.З. Комбинация в миттельшпиле. - М.: ФиС, 1960.
11. Бондаревский И.З. Атака на короля. - М.: ФиС, 1962.
12. Ботвинник М.М. Методы подготовки к соревнованиям. - М.: Фонд "Михаил Ботвинник", 1996.
13. Ботвинник М.М. Турнирный режим / В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М.: Высшая школа, 1990.
14. Ботвинник И.Ю. Система подготовки шахматиста к соревнованиям / В уч. пособ. для ВШТ ГЦОЛИФК: Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности. - М.:1986. - С.37-45.
15. Волчек А.С. Методы шахматной борьбы. - М.: ФиС, 1986.
16. Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М: Высшая школа, 1990.
17. Дворецкий М.И. Искусство анализа /Предисл. Г.К. Каспаров. - М.: ФиС, 1989.
18. Дворецкий М.И. Как изучать эндшпиль // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М: Высшая школа, 1990.
19. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Школа будущих чемпионов. - М.: ФиС, 1991
20. Дорофеева А.Г. Хочу учиться шахматам! - М.: Russian Chess House, 2009.
21. Гончаров В.И. Очерки по шахматной педагогике. - Набережные Челны, 2002.
22. Горенштейн Р.Я. Книга юного шахматиста. - М.: АОЗТ "Фердинанд", 1993.
23. Журавлев Н.И. Шаг за шагом. - М.: Русский шахматный дом, 2012.
24. Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М: Высшая школа, 1990.
25. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам. - М., 1989.
26. Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М.: Высшая школа, 1990.
27. Злотник Б.А. Типовые позиции миттельшпиля. - М.: ФиС, 1986.
28. Ильин-Женевский А.Ф. От чего зависит шахматный успех // Шахматный бюллетень, 1988, №2, С.18-21.
29. Ильин-Женевский А.Ф. Психология шахматной ошибки // Шахматный бюллетень, 1967, №9, С.267-269.
30. Капабланка Х.Р. Учебник шахматной игры. - М.: ТЕРРА – СПОРТ, 2001.
31. Карпов А.Е. 100 победных партий. - М.: ФиС, 1984.
32. Карпов А.Е. Все о шахматах. - М.: ГРАНД ФАИР ПРЕСС, 2001.
33. Карпов А.Е. О, шахматы!: Двадцать бесед о любимой игре. - М.: ФАИР, 1997.
34. Карпов А.Е., Гик Е.Я. Неисчерпаемые шахматы. - М.: Изд-во МГУ, 1984.

35. Каспаров Г.К. Два матча. – М.: ФиС, 1987.
36. Каспаров Г.К. Безлимитный поединок. – М., 1989.
37. Котов А.А. Тайны мышления шахматиста. – М.: Всерос. шахм. клуб, 1970.
38. Котов А.А. Как стать гроссмейстером. – М.: ФиС, 1985.
39. Котов А.А. Тайны мышления шахматиста. – М.: Всерос. Шахм. клуб, 1970.
40. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. – М.: ФиС, 1975.
41. Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 183 с.
42. Ласкер Эм. Учебник шахматной игры: Пер. с нем./ Под ред. и с комментариями Я.И. Нейштадта и с предисловием М.М.Ботвинника. – 6-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
43. Ларсен Б. 50 избранных партий. – М.: ФиС, 1972.
44. Липницкий И.О. Проблемы современной шахматной теории. – Киев: Госмедиздат УССР, 1956.
45. Малкин В.Б. Заметки о мышлении шахматиста // Шахматы, №№ 22-23, 1981. С.6-7, С.12-13.
46. Малкин В.Б. Психология побед и поражений // «64 Шахматное обозрение», 1970, №37.
47. Малкин В.Б. Мышление шахматиста. – М.: ГЦОЛИФК, 1983.
48. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов – Киев, Олимпийская литература, 1999.
49. Методы подготовки и организация обучения и соревнований юных шахматистов // Труды первой российской конференции тренеров и организаторов детско – юношеских шахмат Дагомыс– 2003. – Набережные Челны, изд. “Sundries LTD”, 2003.
50. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум. – М.: ФиС, 1980.
51. Нимцович А. Моя система. – М., 1974.
52. Никитин А.С. С Каспаровым, ход за ходом, год за годом. – М.: изд-во “64”, 1998.
53. Панов В.Н. 300 избранных партий Алехина. – М.: ФиС, 1954.
54. Петросян Т.В. Позиционная жертва качества // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
55. Петросян Т. В. Стратегия надежности. – М.: ФиС, 1985.
56. Смыслов В.В. В поисках гармонии. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
57. Суэтин А.С. Школа дебюта. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001.
58. Таль М.Н., Дамский Я.В. В огонь атаки. – М.: ФиС, 1978.
59. Таль М.Н. «Знание? Интуиция? Риск?» // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
60. Таль М.Н. Матч Ботвинник – Таль. – Рига, 1961.
61. Тартаковер С. О здоровье шахматиста // Шахматное обозрение, 1983, №6.
62. Фишер Р. Десять величайших мастеров истории шахмат // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
63. Фишер Р. Мои 60 памятных партий. – М.: ФиС, 1972.

Дополнительная литература

1. Алехин А.А. Международные шахматные турниры в Нью-Йорке 1924-1927 гг. – М.: ФиС, 1989.
2. Алехин А.А. На пути к высшим шахматным достижениям. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
3. Алехин А.А. Ноттингем 1936. – М.: ФиС, 1962.
4. Бальсевич В.К. Об эволюционном подходе к разработке биомеханических основ высшего спортивного мастерства // Теор. и практ. физич. культ. – 1980, №1, с.31-33.
5. Болеславский И.Е., Бондаревский И.З. "Петросян – Спасский, 1969" – М.: ФиС, 1970.
6. Бондаревский И.З. Борис Спасский штурмует Олимп. – Калуга: Приок. кн. изд. 1966.
7. Ботвинник М.М. Три матча Анатолия Карпова. – М.: Молодая гвардия, 1975.

8. Ботвинник М.М. Аналитические и критические работы 1928 - 1986 гг.: Статьи, воспоминания. - М.: ФиС, 1987.
9. Бронштейн Д.И. Международный турнир гроссмейстеров: 3-е изд., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
10. Быховский А.А. Мышление шахматиста (по работам Б.М. Блюменфельда) // Шахматный бюллетень, 1967, №2, С.36-39.
11. Вершинин М.А. Педагогическая система формирования логического мышления обучаемых на основе шахматного материала. Монография. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2002.
12. Вершинин М.А. Основы методики преподавания шахмат в высших учебных заведениях физической культуры. - Волгоград: ВГАФК, 2002.
13. Вершинин М.А. Педагогическая технология формирования логического мышления в условиях шахматной деятельности: Монография. - Волгоград: ИПК: Царицын, 2003.
14. Витязев Ф.И. Психологические типы шахматистов. - М.: ФиС, 1928.
15. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М: ФиС, 1978. Гижицкий Е. С шахматами через века и страны. - Варшава: 1964.
16. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. - М.:1973.
17. Головкин Н.Н. Пути становления спортивной формы // Шахматы в СССР, 1967, №4, С.102-105.
18. Голубев А.Н., Гутцайт Л.Э. 744 партии Бобби Фишера. В двух томах. Том второй. - М.: Роле Лимитед, 1993.
19. Горт В., Янса В. Вместе с гроссмейстерами. - М. : ФиС, 1976.
20. Дамский Я. Шипов С. Последняя интрига века. Каспаров-Крамник, Лондон 2000. - М.: Элекс-КМ, 2000.
21. Дворецкий М.И. Как тренироваться // Шахматы в СССР. - 1981. - №2. - С.30 - 32.
22. Дьяков И.Н., Петровский Н.В., Рудик П.А. Психология шахматной игры. - М.: ГЦИФК, 1926.
23. Журавлев Н.И. В стране шахматных чудес. - М: «Международная книга», 1991.
24. Журавлев Н.И. Шаг за шагом. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
25. Загайнов Р. Поражение. - М.: Физкультура и спорт, 1993.
26. Зак В.Г. Пути совершенствования. - М.: Физкультура и Спорт, 1981. - 200 с.
27. Зак В.Г., Длуголенский Я.Н. Я играю в шахматы: веселое учебное пособие для детей младшего школьного возраста. - СПб: САНТА, 1994.
28. Зак В.Г., Длуголенский Я.Н. Отдать, чтобы найти! - Л.: Детская литература, 1988.
29. Змановский Ю.А. Гармония победы // «64 Шахматное обозрение», 1983, №22, С.18-19.
30. Капабланка Х.Р. Стил: идеальное ведение партии // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М: Высшая школа, 1990.
31. Корчной В.Л. Гроссмейстерами не рождается... // Шахматы в СССР, 1967, №10, С.18-19.
32. Костров В.В. Занимательные шахматы. - СПб: ТРИГОН, 1997.
33. Костьев А.Н. Учителю о шахматах. - М: Просвещение, 1986.
34. Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
35. Левенфиш Г.Я. Книга начинающего шахматиста. - М.: ФиС, 1957.
36. Линдер И. М., Линдер В. И. Шахматная энциклопедия. - М.: Астрель, 2004.
37. Мельниченко В.А. Шахматы: две стороны творчества. - Киев: РАД.ШК., 1989.
38. Нежметдинов Р.Г. Шахматы. - Казань, 1985.
39. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. - М.: ФиС, 1986.
40. Пойа Д. Математика и правдоподобные рассуждения. - М.: «Наука», 1975.
41. Симкин Ю.Е., Суханов В.Ю., Барташников А.В. Объективная диагностика оперативной памяти шахматистов-спортсменов. // Теория и практика физической культуры, 1984, №2, С.55-56.
42. Шпильман Р. О шахматах и шахматистах. - Л.: Лениздат, 1930.
43. Шпильман Р. Теория жертвы. - М.: Физкультура и туризм, 1936.

44. Шахматный словарь. – М.: Физкультура и спорт, 1964.
45. Шахматы. Энциклопедический словарь. – М.: Сов. энциклопедия, 1990.
46. Шерешевский М.И. Стратегия эндшпиля. – М.: ФиС, 1988.
47. Эйве М. Два матча с Алехиным // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. М.: Высшая школа, 1990, с.307-323.