

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2 пос. Жигалово
Центр образования естественно- научной и технологической направленностей
«Точка роста»**

«Согласовано»

Руководител ЦО «Точка роста»:
Дань Пакушина Д.А.
« 23» августа 2024 г.

«Утверждаю»

Директор МКОУ СОШ №2:
Петрова М.А
Приказ №118-од от 23.08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Шахматы»**

Направленность: техническая
Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов в неделю: 4 часа в неделю
Количество часов в год: 136 часов

Составитель программы:
Зарукина М.А., педагог
дополнительного образования

п. Жигалово
2024-2025 учебный год

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шахматы. Этюд» (далее Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 24 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», иными нормативными актами Российской Федерации, на основе программы спортивной подготовки по виду спорта «ШАХМАТЫ»

Направленность – спортивная

Актуальность программы

Шахматы – одна из самых интеллектуальных игр прошлого и современного периода. Шахматная партия играется между двумя партнерами, которые поочередно перемещают фигуры на квадратной доске, состоящей из 32 белых и 32 черных клеток, чередующихся по цвету. Игрок, имеющий белые фигуры, начинает партию. Цель игры – атаковать короля партнера таким образом, чтобы он не имел никаких возможных ходов, избавляющих от нападения. Есть несколько версий относительно того, где возникли шахматы, но в Европе они появились благодаря торговым связям с арабами и влиянию их культуры.

Первоочередным предназначением шахмат, как и любого другого вида спорта, является проявление собственного «Я», достижение вершин и результатов. Соответственно здесь предусматриваются физические и интеллектуальные упражнения, включая выявление и развитие соревновательных качеств, в т.ч. тренировки самообладания, эмоциональной устойчивости, воспитания целеустремленности. Шахматы способны развивать творческое мышление, интеллект, улучшать память. Важнейшим является принятие правильного решения, а также ответственность за него. В данном спорте основное место занимает тактическое мышление, которое и влияет на результат поединка. Также шахматист должен обладать хорошей физической формой, так как физически слабому и неразвитому человеку тяжело переносить тренировки, соревнования и сопутствующие им напряжения, сидя за доской много часов подряд. Важную роль играет психологический настрой, особенно, если мастерство шахматистов равно.

Программа соответствует федеральным государственным требованиям, учитывает требования федеральных стандартов спортивной подготовки, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях шахматами.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 7-9 лет, 10-15 лет, 16-17 лет.

Срок реализации 6 лет.

Основными задачами реализации Программы являются:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

3. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

В соответствии с основными задачами Программа направлена на:

1. Отбор одаренных детей;

2. Создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

3. Формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в шахматах;

4. Достижение обучающимися наивысших спортивных результатов в выбранном виде спорта (шахматы).

При разработке Программы были учтены передовой опыт обучения и тренировки шахматистов, возрастные, физиологические и психологические особенности обучающихся, научные исследования по шахматам.

Программа разработана для следующих форм организации образовательного процесса:

- Тренировочные занятия с группой;
- Индивидуальные тренировочные занятия;
- Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся;
- Восстановительные мероприятия.

Структура системы многолетней подготовки, минимальный возраст обучающихся для зачисления и минимальное количество детей в группах приведены в таблице 1.1.

Таблица 1.1. Система многолетней подготовки по шахматам

Год обу ч.	Возраст уч-ся для зачисления в школу	Предельное кол-во уч-ся в гр-пе	Кол-во учеб-х час. в нед.	Мин. требования по спорт. подготовке на начало уч.г. или ЭЛО	Мин. требования по спорт. подготовке на конец уч.г. или

					ЭЛО
1	до 16 лет	10	6	1ю разряд	3 разряд
2	до 18 лет	8	6	3 разряд	2 разряд
3	до 18 лет	8	8	2 разряд	1 разряд
4	до 18 лет	6	8	1 разряд	КМС, ЭЛО=2050
5	до 18 лет	6	8	КМС подтвердить, ЭЛО=2100	МС ФИДЕ, ЭЛО=2200
6	До 18 лет	4	8	1 балл мастера, ЭЛО=2300	2 балл мастера, ЭЛО=2350

Тематический план

№ п/п	Темы	Всего	Учебные группы					
			1 год	2 год	3 год	4год	5 год	6год
ТЕОРИЯ								
1	Физическая культура и спорт в России	10	1	1	1	2	2	3
2	Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований	42	2	2	4	4	10	10
3	Исторический обзор развития шахмат	28	10	10	4	2	1	1
4	Дебют	80	15	15	15	15	10	10
5	Миттельшпиль	82	20	22	10	10	10	10
6	Эндшпиль	68	15	12	10	11	10	10
7	Основы методики тренировки шахматиста	11	1	2	2	2	2	2

8	Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста	6	1	1	1	1	1	1
9	Отечественная и зарубежная шахматная литература	12	2	2	2	2	2	2
	Итого	328	67	67	49	49	48	48
ПРАКТИКА								
10	Квалификационные турниры, анализ партий и типовых позиций, индивидуальные занятия	320	50	50	50	50	60	60
11	Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся	25	6	5	5	5	2	2
12	Партии по консультации, конкурсы решений задач, этюдов, нахождения комбинаций, сеансы одновременной игры	135	17	18	30	30	20	20
13	Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований	46	4	4	10	10	14	14
	Итого	778	77	77	95	95	96	96
	Участие в официальных соревнованиях	Согласно календарному плану						
	ВСЕГО	864	144	144	144	144	144	144

Годовой график расчета учебных часов
для учебной специализации групп первого года обучения

№ п/п	Темы	сент.	окт.	ноя б.	дек .	январь .	фев .	мар т	апр .	ма й	все го
-------	------	-------	------	--------	-------	----------	-------	-------	-------	------	--------

1	Физическая культура и спорт в России		1								1
2	Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований					2		2			4
3	Исторический обзор развития шахмат	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10
4	Дебют	2	2	2	2	2	2	2	1	0	15
5	Миттельшпиль	1	2	3	4	4	5	5	4	2	30
6	Эндшпиль		1	2	2	2	2	2	2	2	15
7	Основы методики тренировки шахматиста							1			1
8	Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста		1								1
9	Отечественная и зарубежная шахматная литература				1				1		2
10	Квалификационные турниры, анализ партий и типовых позиций, индивидуальные занятия	5	7	12	12	12	12	12	10	5	87
11	Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся				2			2		2	6

12	Консультационные партии, конкурсы решений задач, этюдов, нахождения комбинаций, сеансы одновременной игры		4	4	4	4	4	4	4	4	28
13	Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований		2		2		2			2	8
14	Общефизическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	8
15	Участие в официальных соревнованиях	Согласно календарному плану соревнований									
	Итого	10	22	25	31	28	29	32	24	15	216

Годовой график расчета учебных часов
для учебной специализации групп второго года обучения

№ п/п	Темы	сен т.	окт ·	но яб.	дек ·	январь ·	фев ·	мар т	апр ·	май й	все го
1	Физическая культура и спорт в России		1								1
2	Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований					2		2			4
3	Исторический обзор развития шахмат	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10
4	Дебют	2	2	3	3	3	3	3	1	0	20
5	Миттельшпиль	1	2	3	4	4	5	5	4	2	30
6	Эндшпиль		1	2	3	3	3	3	3	2	20
7	Основы методики						1	1			2

15	Участие в официальных соревнованиях	Согласно календарному плану соревнований									
	Итого	5	22	22	31	33	32	34	25	12	216

Годовой график расчета учебных часов
для учебной специализации групп третьего года обучения

№ п/п	Темы	сен т.	окт .	но яб.	дек .	январь .	фев .	мар т	апр .	ма й	все го
1	Физическая культура и спорт в России		1								1
2	Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований				4	2	2	2			10
3	Исторический обзор развития шахмат	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10
4	Дебют	3	3	3	3	3	2	2	1	0	20
5	Миттельшпиль	1	2	3	6	6	6	6	6	4	40
6	Эндшпиль		4	8	8	8	10	8	8	6	60
7	Основы методики тренировки шахматиста					1		1			2
8	Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста		1								1
9	Отечественная и зарубежная шахматная литература				1				1		2
10	Квалификационные турниры, анализ		7	12	12	15	12	12	15	5	90

	партий и типовых позиций, индивидуальные занятия										
11	Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся				2			2		2	6
12	Консультационные партии, конкурсы решений задач, этюдов, нахождения комбинаций, сеансы одновременной игры		6	4	4	2	4	4	4	2	30
13	Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований	2			2		2		0	2	8
14	Общефизическая подготовка	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8
15	Участие в официальных соревнованиях	Согласно календарному плану соревнований									
	Итого	6	26	32	44	41	40	39	37	23	288

Годовой график расчета учебных часов
для учебной специализации групп четвертого года обучения

№ п/п	Темы	сент	окт	нояб	дек	январ	фев	мар	апр	май	всего
1	Физическая культура и спорт		1				1				2

	в России										
2	Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований				4	2	2	2			10
3	Исторический обзор развития шахмат	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10
4	Дебют	3	3	3	3	3	2	2	1	0	20
5	Миттельшпиль	1	2	3	6	6	6	6	6	4	40
6	Эндшпиль		4	8	8	8	10	8	8	6	60
7	Основы методики тренировки шахматиста					1		1			2
8	Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста		1								1
9	Отечественная и зарубежная шахматная литература				1				1		2
10	Квалификационные турниры, анализ партий и типовых позиций, индивидуальные занятия		6	12	12	15	12	12	15	3	87
11	Теоретические семинары, контрольные работы, доклады				2			2		2	6

	игры										
13	Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований		2		4		2		2	4	14
14	Общефизическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	8
15	Участие в официальных соревнованиях	Согласно календарному плану соревнований									
	Итого	6	25	30	44	41	41	42	39	20	288

Годовой график расчета учебных часов
для учебной специализации групп шестого года обучения

№ п/п	Темы	сент.	окт.	нояб.	дек.	январ.	фев.	март	апр.	май	всего
1	Физическая культура и спорт в России		1				1	1			3
2	Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований				4	2	2	2			10
3	Исторический обзор развития шахмат	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10
4	Дебют	3	3	3	3	3	2	2	1	0	20
5	Миттельшпиль	1	2	3	6	6	6	6	6	4	40
6	Эндшпиль		4	8	8	8	10	8	8	6	60
7	Основы методики тренировки шахматиста					1		1			2

8	Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста		1								1
9	Отечественная и зарубежная шахматная литература				1				1		2
10	Квалификационные турниры, анализ партий и типовых позиций, индивидуальные занятия		6	10	10	14	12	14	14		80
11	Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся				2			2		2	6
12	Консультационные партии, конкурсы решений задач, этюдов, нахождения комбинаций, сеансы одновременной игры		4	4	4	4	4	4	4	2	30
13	Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований		2		5		2		2	5	16
14	Общефизическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	8
15	Участие в	Согласно календарному плану соревнований									

официальных соревнованиях											
Итого	6	25	30	45	40	41	42	38	21	288	

Программный материал

Программный материал содержит требования по основным разделам теории, практики и организации шахматного спорта применительно к условиям работы «Этюд».

Теория (для всех учебных групп)

1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Физическая культура, как составная часть культуры, одно из важнейших средств воспитания. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие человека.

Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания.

Основные формы организации занятий физической культурой и спортом среди детей и юношества. Внешкольная спортивная работа.

Всероссийские соревнования для детей и юношества, их значение для развития спорта.

Организационная структура и руководство ФК и спорта в РФ и РТ. Федерация и Управление Физической Культуры и Спорта Исполнительного комитета.

Международные связи.

Нравственно-психологический портрет современного шахматиста.

2. Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.

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

Основные положения шахматного кодекса. Значение спортивных соревнований и их место в УТ процесса. Судейство в соревновании. Воспитательная роль судьи.

Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени на обдумывание ходов и партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета фигур. Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Праздничность

соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Организация шахматных соревнований на первенство клуба, города.

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

3. Исторический обзор развития шахмат

Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке чатуранга и шантрадж. Табии. Шахматы в культуре стран Арабского Халифата.

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

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

Мастера XVII века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Андре Франсуа Даникан Филидор и его теория. Моденское трио. Французские и английские шахматисты первой половины XIX века. Матч Лабурдоне - Мак- Доннель. Автоматы Кампелона. Немецкие шахматисты середины XIX века: Адольф Андерсон «Наследие» П. Морфи.

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

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

Шахматы в культурной жизни русского общества XVIII – XIX веков. Первая шахматная книга на русском языке Ивана Бутримова. Первый русский шахматный мастер А.Д. Петров. К.Я. Яниш, братья Урусовы, И.С. Шумов.

«Самоучитель шахматной игры». Э.С. Шифферса. Шахматные собрания Петербурга. Журнал «Шахматный листок». Шахматы и деятели русской культуры М.И. Чигорин – основоположник русской шахматной школы.

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

Становление российской шахматной организации. Первый чемпионат РСФСР. Первые российские международные турниры. Плеяда отечественных мастеров. А.А. Алехин – первый русский чемпион мира.

Крупнейшие международные турниры 20-30-х годов XX века. Образование ФИДЕ. Система розыгрыша звания чемпиона мира до 1990 года и после.

М. Эйве, его творчество, литературная и организационная деятельность.

М. Ботвинник – чемпион мира. Российская шахматная школа (1917 – 2012 г.г.), ее успехи и роль в мировом шахматном движении.

Выдающиеся зарубежные шахматисты: С. Решевский, Р. Файн, А. Найдорф, С. Глигорич, Б. Ларсен, Л. Портиш, Р. Фишер, В. Ананд, В.Топалов, М.Карлсен.

Отечественные шахматисты: П. Керес, Д. Бронштейн, В. Смыслов, М. Таль, Т. Петросян, Б. Спасский, А. Карпов, Г. Каспаров, В.Крамник.

Творчество Р. Фишера, А. Карпова. , Г. Каспарова, В. Ананда, В. Крамника.

Молодые зарубежные и отечественные шахматисты.

Женские шахматы в России и в мире.

4. Дебют.

Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Классификация дебютов. Основные принципы разыгрывания дебюта. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Значение флангов. Дебютный захват центра с флангов. Подрыв центра. План в дебюте. Оценка позиций 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. Стратегические идеи основных дебютных схем.

5. Миттельшпиль.

Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы. Связка, полусвязка, двойной шах, «вилка», скрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Размен. Комбинация с мотивами «спертого мата», использования слабости первой (последней) горизонтали, разрушения пешечного прикрытия короля, освобождения поля или пешки, уничтожение защиты. Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетание идей.

Атака в шахматной партии. Инициатива и тема в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечно-фигурная атака. Атака на нерокировавшегося короля. Атака на короля при односторонних и разносторонних рокировках. Контрудар в

центре и ответ на фланговую атаку. Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защита. 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. Размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру.

Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

Определение стратегии. Элементы стратегии, оценки позиции, выбора плана. Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины игры: целесообразность в развитии фигур, мобилизации сил, определение ближайших и последующих задач. План игры. Оценка позиции. Центр. Централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях. Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь. Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно-фигурный центр, открытый центр. Центр и фланги. Осада центра с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра. Ограничение подвижных фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключения фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающихся ходов. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса создания слабости в лагере противника. Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки в пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов.

Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки.

Позиционная жертва: пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции. Понятия схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.

б. Эндшпиль.

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

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

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Сложные пешечные окончания, ферзь против пешки. Ладья против пешки. Слон против пешки. Конь против пешки. Коневые окончания. Слоновые окончания. Одноцветные и разноцветные слоны. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле. Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Ладья и некрайняя пешка против ладьи. Принципы Тарраша. Позиция Филидора. Построение «моста». Ладья с пешкой против ладьи с пешкой. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания. Ферзевые окончания. Компенсация за ферзя, ладью и легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон (конь) против ладьи.

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

7. Основы методики тренировки шахматиста.

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

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

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

Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий. Основные требования, предъявляемые к организации УТП.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства, метода сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста. Закономерность тренировки шахматиста: совершенствование как многолетний тренировочный процесс, перспективное и годовое планирование, периодизация спортивной тренировки, общая подготовка (физическая подготовка, морально-волевая и психологическая подготовка, специальная шахматная выносливость),

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

Методы совершенствования шахматиста: усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современного достижения), развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование экономического расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях. Методика проведения занятий с новичками, шахматистами младших и средних разрядов.

Применение вычислительной техники в учебно-тренировочном процессе. Обучающие и игровые программы. Работа с базами шахматных партий. Аналитические модули и программы в учебном процессе.

8. 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 спорта. Личная гигиена шахматиста.

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

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

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

Режим сна и питания шахматиста. Двигательная активность шахматиста. Требования к режиму шахматиста. Режим шахматиста во время соревнования. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. Содержание врачебного контроля и масс контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в ДЮСШ.

9. Отечественная 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 столетия, современная литература.

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

Шахматные Интернет-сайты как современные информационные источники. Обзор основных шахматных сайтов как средства получения полезной шахматной информации.

Практика (для всех учебных групп)

1. Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций.

Индивидуальные занятия.

Участие юных шахматистов в квалификационных и тематических турнирах. Разбор преподавателем сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером.

Компьютерный анализ сыгранных партий.

Комбинированный анализ (тренер + компьютер).

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

2. Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся.

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

3. Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, нахождение комбинаций, сеансы на расчет вариантов.

Тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры.

Понятие о шахматной композиции. История и основные направления конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей. Решение этюдов. Разыгрывание этюдов.

4. ОФП (для всех учебных групп).

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, круговые движения, взмахи и рывковые движения) в различных положениях, на месте и в движении. Сгибание рук в упоре лежа.

Для мышц шеи и туловища: наклоны (вперед, в сторону, назад) , повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения. Для мышц ног: поднимание и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону, назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприседание, приседания, выпады), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной ноге и на обеих ногах на 30м.

Для мышц всего тела: приседания с наклонами вперед и движениями рук, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног и др., упражнения на формирование правления осанки.

Дыхательная гимнастика: выполнение комплекса по дыхательной гимнастике по методике С.Вайцеховского.

Комплекс дыхательных упражнений.

1-е упражнение. В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов. Руки 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 выполняется серия на 8, 12, 16, 20 и более шагов.

2-е упражнение. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4-х шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10, 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, вытянуты руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Резко опустить руки вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен отчетливо почувствовать, что при опускании рук создались лучшие условия для вдоха, и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение повторяется 6-8 раз.

4-е упражнение. Выполняется в движении или на месте. Руки опущены вдоль тела, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. На счет 4-6 выполняется максимально глубокий вдох. Затем спортсмен, поднимаясь на носки, поднимает руки через стороны вверх и слегка прогибается назад, в то же время стараясь продолжить вдох. Упражнение повторяется 6-8 раз.

Эффективность комплекса очень велика. Ежедневно ему нужно уделять всего 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже несколько занятий. Дыхание становится более глубоким. Более редким жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца системных занятий увеличивается 400 – 600 куб. см. Упражнения рекомендуются выполнять на свежем воздухе или в комнате, то перед форточкой. Лучше всего включить комплекс в утреннюю зарядку, но можно и часть упражнений с успехом выполнять по дороге. Особенно большую помощь могут оказать дыхательные упражнения в период длительных турниров. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

Программные требования по годам обучения.

I год.

1. ФК и спорт в России.

ДЮСШ. Всероссийские и республиканские соревнования.

2. «Правила шахмат» (Шахматный кодекс). Судейство и организация соревнований.

Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях, регламент. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Праздничность соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Организация шахматных соревнований на первенство группы, отделения, клуба.

3. Исторический обзор развития шахмат.

Проникновение шахмат в России. Шахматы в русском былинном творчестве. Шахматы в культуре Киевской Руси. Шахматы в торговых связях русских купцов с Востоком. Шахматы в московском государстве. Изготовление шахмат как вид ремесла. Археологические находки на территории русского государства. Шахматы на Петровских ассамблеях. Шахматы в культуре русского общества XIII-XIX веков. Первая шахматная книга на русском языке Ивана Бутринова. Первый русский мастер А.Петров, К.Яниш, братья Урусовы, М.Шумов. “Самоучитель шахматной игры” Шифферса. Шахматные собрания

Петербурга. Журнал “Шахматный листок”. Шахматы и деятели русской культуры. Первый чемпион мира В.Стейниц и его учение.

4. Дебют.

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

5. Миттельшпиль.

Атака на короля. Атака нерокированного 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, блокада, подготовка освобождающих маневров.

6. Эндшпиль.

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

7. Основы методики тренировки шахматиста.

Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста в приобретении им специальных знаний, навыков, качеств. Круглосуточность тренировки. Циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий. Основные требования, предъявляемые к организации УТЗ. Структура индивидуальных занятий.

8. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

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

9. Отечественная и зарубежная шахматная литература.

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

II год.

1. ФК и спорт в России.

Организационная структура ФК и спорта. Федерации. УФиС при Кабинете министров РТ,

2. «Правила шахмат»(Шахматный кодекс). Судейство и организация соревнований.

Зачет по судейству и организация соревнований. Инструкторско-судейская практика.

3. Исторический обзор развития шахмат.

М.Чигорин – основоположник русских шахмат школы. Эмануил Ласкер и его подход к шахматам. Критика догматизма в шахматах. Творчество З.Тарраша, Т.Пильсберн, А. Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале XX века. Становление отечественной шахматной организации. Первый чемпион РСФСР. Первые международные отечественные турниры. Плеяда отечественных мастеров.

4. Дебют.

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

5. Миттельшпиль.

Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защиты. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм защитительных мероприятий. Тенденция перехода в контратаку. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. Теория «островков». Создание слабостей в лагере соперника.

6. Эндшпиль.

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

7. Основы методики тренировки шахматиста.

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

8. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного шахматиста. Место ежедневных утренних гимнастических и воздушных процедур в режиме дня шахматиста. Двигательная активность шахматиста.

9. Отечественная и зарубежная шахматная литература.

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований. Электронные базы шахматных партий.

III год

1. Физическая культура и спорт в России:

Международные связи отечественных шахматистов. Социально- психологический портрет современного спортсмена.

2. «Правила шахмат» (Шахматный кодекс).

Зачет по судейству и организации соревнований. Судейская практика.

3. Исторический обзор и развитие шахмат.

Р.Капабланка и его стиль. Гипермодернизм как новое течение в шахматной мысли. Творчество А.Нимцовича, Р.Рети, С.Тартаковера. А.Алехин – первый русский чемпион мира. Крупнейшие международные турниры середины XX века. Образование ФИДЕ. Система розыгрыша звания чемпиона мира по шахматам (хронологический обзор).

4. Дебют.

Понятие дебютной новинки. Концентрический метод изучения дебютных систем. Стратегические идеи защиты Грюнфельда, защиты Нимцовича, дебюта Рети.

5. Миттельшпиль.

Стратегическая и тактическая защита. Приемы тактической защиты: отражение непосредственной угрозы, 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, на большой диагонали, пешечного меньшинства. Стратегическая защита: размен атакующих фигур противника, упрощение, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, перевод партии в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине партии.

6. Эндшпиль.

Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон (конь) против ладьи. Ферзевые окончания. Проблемы перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль.

7. Основа методики тренировки шахматиста.

Закономерности тренировки шахматиста: совершенствование как многолетний тренировочный процесс, перспективное и годовое планирование,

периодизация спортивной тренировки, общая подготовка (физическая подготовка, морально-волевая и психологическая подготовка, специфическая выносливость), специальная подготовка (отработанный дебютный репертуар, наличие наигранных миттельшпильных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов).

8. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Требования к режиму шахматиста. Режим во время соревнований. ВК за физической подготовкой шахматиста. Содержание ВК и самоконтроля. Порядок осуществления ВК в ДЮСШ, в клубе.

9. Отечественная и зарубежная шахматная литература.

Обзор современной литературы (периодика, специздания, тематические серии). Электронные базы шахматных партий.

IV год.

1. Исторический обзор развития шахмат.

М.Ботвинник – первый отечественный чемпион мира. Отечественная шахматная школа, ее успехи и роль в мировом шахматном движении. Отечественные чемпионы мира.

2. Дебют.

Стратегические идеи новоиндийской защиты, каталонского начала.

3. 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.

4. Эндшпиль. Сложные окончания.

5. Основы методики тренировки шахматиста.

Методы совершенствования шахматиста. Усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные достижения), 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, участия в соревнованиях.

6. Отечественная и зарубежная шахматная литература.

Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления учебной и дебютной картотеки. Работа с электронными базами шахматных данных.

V год.**1. Исторический обзор развития шахмат.**

Выдающиеся отечественные и зарубежные шахматисты нашего времени.

Творчество Р.Фишера, А.Карпова, Г.Каспарова.

2. Дебют.

Углубленное изучение систем личного дебютного репертуара.

3. Миттельшпиль. Эндшпиль.

Совершенствование индивидуального стиля шахматиста.

4. Основы методики тренировки шахматиста.

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

VI год.

В этих группах с шахматистами ведется учебно-тренировочная работа на основе индивидуальных перспективных планов.

Нормативные требования для поступления и переход в следующие группы

При приеме в 1 г.об.:

1. Знать разрядные нормы и требования по шахматам.
2. Знать системы соревнований по шахматам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов. Знать основы составления пар в турнире по швейцарской системе.
3. Рассказать о французских и английских шахматистах, первенствах половины XIX-XX веков, немецких шахматистах середины XIX века. Показать понимание вклада П.Морфи в развитие шахматной теории.
4. Владеть понятием «инициатива в дебюте». Показать знания стратегических идей защиты Филидора, шотландской партии и шотландского гамбита, главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Кана, отказанного ферзевого гамбита.
5. Владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии.
6. Знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, окончаниях типа «ладья и пешка против ладьи».
7. Иметь понятие о тренировки шахматиста.
8. Понимать необходимость изучения шахматной литературы.
9. Выполнить норматив первого юношеского разряда. При

переходе во 2 г.об.:

1. Иметь представления роли ДЮСШ в развитии спорта в России.

2. Уметь организовать и провести простейшие шахматные соревнования, в том числе турниры по круговой системе. Знать принципы формирования стартового листа и составления пар в турнире по швейцарской системе.
3. Рассказать об основных положениях теории В.Стейница, его творчестве значение наследия В.Стейница для развития шахматной теории.
4. Рассказать о начальном этапе борьбы за первенство мира.
5. Дать исторический обзор развития шахмат в России.
6. Дать характеристику современных дебютов. Показать значение стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.
7. Владеть основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.
8. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».
9. Показать знания основных этапов подготовки шахматиста.
10. Выполнить третий спортивный разряд.

При переходе в 3 г.об.:

11. Четко знать ЕВСК по шахматам, уметь рассчитать разрядные нормы
12. Уметь работать в программах жеребьевки шахматных турниров (SwissMaster, SwissManager), уметь распределять места участников, согласно Положению о турнире.
13. Знать творческие характеристики ведущих шахматистов мира.
14. Дать характеристику розыгрыша первенства России по шахматам.
15. Дать исторический обзор развития шахмат в России.
16. Дать характеристику современных дебютов. Уметь работать с базами шахматных партий (Chess Assistant, Chess Base)
17. Уметь организовать атаку на короля противника.
18. Уверенно владеть основными приемами игры в разнохарактерных окончаниях
19. Показать знания основных этапов подготовки шахматиста.
20. Выполнить второй спортивный разряд.

При переходе в 4 год обучения:

1. Продемонстрировать знания за курсы начальной и учебно- тренировочной подготовки.

2. Знать функции Федерации по виду спорта, Управления физической культуры и спорта.
3. Получить зачет по судейству и организации соревнований. Уметь проводить турниры по швейцарской системе.
4. Рассказать о творческом наследии М.Чигорина, Э.Ласкера, о шахматной жизни в начале XX века. Знать довоенный период отечественной шахматной школы.
5. Владеть методами работы над дебютом. Показать знания стратегическими 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 в сложных многопешечных и ладейных окончаниях.
7. Владеть приемами борьбы в сложных многопешечных и ладейных окончаниях.
8. Знать схему построения индивидуального плана и графика тренировочных занятий шахматиста.
9. Понимать значение правильного режима и двигательной активности шахматиста.
10. Сделать обзор шахматной периодики и сборников турнирных партий крупнейших соревнований.
11. Выполнить I разряд.

При переходе в 5 года обучения:

1. Иметь четкое представление о социально-психологическом портрете современного шахматиста.
2. Сдать зачет по судейству и организации соревнований.
3. Рассказать о творчестве Х.Капабланки, гипермодернистах, А.Алехине. Знать роль и ФИДЕ в международной шахматной жизни.
4. Уметь объяснить смысл концентрического метода в изучении дебютов. Показать знание стратегических идей защиты Грюнфельда, защиты Нимцовича, дебюта Рети.
5. Владеть понятиями «стратегическая и тактическая защита», «стратегическая атака».
6. Уметь разыгрывать позиции с компенсацией за ферзя, ладью, легкую фигуру.
7. Знать закономерности тренировки шахматиста.
8. Выполнить норматив кандидата в мастера по шахматам.

При переходе в 6 года обучения:

1. Знать основные этапы развития отечественной шахматной школы, ее успехов и роли в мировом шахматном движении, рассказать о творчестве М.Ботвинника и других отечественных чемпионах мира.
2. Показать знания стратегических идей новоиндийской защиты, каталонского начала.
3. Знать типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Владеть понятиями «стратегическая инициатива», «позиционная жертва», «игра на двух флангах».
4. Уметь разыгрывать сложные окончания всех видов.
5. Знать методы совершенствования шахматиста.
6. Владеть методикой работы с шахматной литературой.
7. Подтвердить разряд кандидата в мастера по шахматам.

Перечень информационного обеспечения

I. Законодательство

1. Федеральный закон от 24 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23 декабря 2013 г. № 1105 «Об утверждении правил вида спорта шахматы»
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2013 г. № 1099 «О внесении изменений в Единую всероссийскую спортивную классификацию, утвержденную приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.09.2013 № 715»
8. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».